Dr. David Brownstein'ın Önsözü ile...

İYOT KRİZİ

İyot Hakkında Bilmedikleriniz
Hayatınızı Mahvedebilir

Lynne Farrow

CELSUS
KİTAPLARI

İyot..
Birçok insanın sağlığı için temel çözüm..
ve çok azı bunun farkında..

Sürekli üşüyor musunuz? Sürekli diyet mi yapıyorsunuz? Kalori almayı katı bir şekilde kesmenize rağmen, sürekli kilo alıyor ya da veremiyor musunuz? Beyninizin sürekli karışık olduğunu mu hissediyorsunuz - bir sisin içinde gibi misiniz?

İşte çözümü elinizde tutuyorsunuz: Pek çok hastalığın ilerlemesini durdurmak -ve tersine çevirmek- için 15.000 yıldır kullanılan bir iyileşme metodu olan Besinsel İyot'la tanışın.

- Herkes çevresel toksinlerin kansere neden olduğunu bilir. Fakat herkesin bilmediği şey ise bu toksinlerin sizi 'hasta, şişman ve aptal' da yaptığıdır.
- İyot Krizi, son 30 yıldan fazla bir süredir brom kullanımının oldukça artması ile başladı. Bromlar gerekli olan iyotu tüketiyorlardı. Bromlar neredeydi? Hemen hemen her yerde: Unda, ateşe dayanıklı malzemelerde, pestisitlerde (böcek ilaçlarında), belli başlı yiyecek ve asitli içeceklerde, ilaçlarda ve kişisel bakım ürünlerinde.
- İyotu arttırmak için bir sistem var mı? İyot Krizi, iyot desteği alanların 2005'ten beri kullandığı bir sistemi ortaya çıkarıyor.
- Kullandığınız tuzdan yeterince iyot aldığınızı düşünüyorsunuz... Emin misiniz? İyotlu tuzda bulunan iyot, siz paketi açar açmaz buharlaşmaya başlar ve zamanla tükenir. FDA tarafından belirlenen günlük alınması gereken iyot oranı (RDA'da belirlenen) da pek gerçekçi değildir.

Lynne Farrow, iyotu derinlemesine araştırarak ve kullanarak, kendisi ve diğer binlerce hasta aktivistinin hayatlarını nasıl değiştirdiğini ortaya koyuyor. Kanıt ise kitap içerisinde çok sayıda paylaşılan vaka çalışmalarında.

İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir

Gerçek öğretilmemelidir, yakalanmalıdır.

Bugüne kadar yaptığım en iyi hazırlık, bütünüyle yaşama duyulan derin arzudan kaynaklanan açık bir zihin ve çoğu insan tarafından görülmeyeni görmek, duyulmayanı duymak ve -harekete geçebilelim diye- bilinmeyeni bilmek için Tanrıya ya da Evrene ya da Kendimize duyduğumuz doğuştan gelen bir güvendir. Bu hazırlık, her birimizin yolunun özel olduğunu bilerek elinden gelenin en iyisini paylaşmaya hazır, samimiyetle aynı zihin dinamiklerine sahip olduğumuz kişilerle bir araya gelince çiçek açar.

Sharon Williams Prahl

İyot Krizi

İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir

Lynne Farrow

Çeviri: Muhammed İkbal Baş
Tıbbi Editör: Dr. Beytiye Akay

Celsus Kitabevi

© 2019

İYOT KRİZİ

ISBN: 978-605-811-03-5-9

© Bu eserin Türkçe yayın hakları
Celsus Bilgi Teknolojileri San. Tic. Ltd. Şti.'ye aittir.
Yayıncının izni olmadan alıntı yapılamaz,
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yazar: Lynne Farrow
Tıbbi Editör: Dr. Beytiye Akay
Çeviri: Muhammed İkbal Baş
Görsel Yönetmen: Halil İbrahim Çelik
Matbaa Sertifika No: 14429

Celsus Bilgi Teknolojileri San. Tic. Limited Şirketi
Yedieylül Mahallesi İzmir Bulvarı No: 5
ESKO İş Merkezi Zemin Kat No: 103
Efeler/AYDIN
info@celsuskitabevi.com
Yayıncı Sertifika No: 42174

www.celsuskitabevi.com

Earl Folley için....

İçindekiler

Teşekkür 9
Önsöz 11
Giriş 15

1. Bölüm:
İyot Problemini Çözmek: Benim Yolculuğum 19
Kısım 1 • Çocukluk Merakı ve Keşif 20
Kısım 2 • Beyin Sisinden Daha Kötü Olan Şeyler 26
Kısım 3 • İyot'a Çıkan Meme Kanseri Araştırmaları 29
Kısım 4 • Bromür - İyot Eksikliğinin Bir Nedeni 37

2. Bölüm:
Sıkça Sorulan Sorular (SSS) 41
Kısım 5 • SSS 1: Vücudunuz Neden İyot'a İhtiyaç Duyar? 45
Kısım 6 • SSS 2: Neden İyot Desteği Almayı Düşünmeliyiz? 60
Kısım 7 • SSS 3: Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünür? 70
Kısım 8 • SSS 4: Genelde İyot Kullananlar Hangi Dozlarla Başlıyorlar? 75
Kısım 9 • SSS 5: İyot Alındığında Neler Olur? 90
Kısım 10 • SSS 6: İyot Almanın Yan Etkileri Nelerdir? 95
Kısım 11 • SSS 7 Online İyot Tartışma Grupları 101
Kısım 12 • SSS 8: Brom Neden Sağlığımız İçin Tehlikelidir? 104

3. Bölüm:
Dünyanın En Eski Tıbbını Keşfetmek 111
Kısım 13: İyot Nereden Gelir? 112
Kısım 14: İyot'un 'Gömülmüş Tarihi' 122
Kısım 15: Sihirli Mor Bulut'un Keşfi -İyot Küllerinden Doğuyor- 129
Kısım 16: İyot'u Tıbbımızdan Kim Çaldı? 147

Kısım 17: İyot'u Yiyeceklerimizden Kim Çaldı? 159
Kısım 18: Meme Kanseri'nin Mükemmel Fırtına Teorisi 166
Kısım 19: İlerlemek - İyot Krizinin Ötesinde 182

4. Bölüm: Kaynaklar 185
Kaynak Listeleri 186
İyot Yükleme Testi 186
İyot Takviyesi Protokolü 188
(Ekim 2007 Tarihli İyot Konferansı'ndan) 188
Lügol'un İyot Solüsyonu Şeması: Damla Başına Milligram İyot 189
Tuz Yükleme Protokolü 189
İyotla İlgili Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri ve Stratejileri 190

EK A – Brom Egemenliği Teorisi - Rekabetçi Mücadele İyot Yetersizliğine Nasıl Yol Açar? 193
EK B – İyot ve Meme 199
EK C – İyotla Rekabet Eden Brom İçerikli Ürünler 205
EK D – İyotla Rekabet Eden Madde Olarak İlaçlardaki Flor 209

İyot Sözlüğü 213
Ek Referanslar ve Kaynaklar 218
Dizin 227

Teşekkür

Bir yazar karmaşık bir konuyu araştırırken, bilgi ve rehberlik teklif eden birçok insanla tanışır. Nereye varacağınızı ve kimin yardım edeceğini bilemezsiniz. Gizem arttıkça, bu detektiflik işinin hangi can alıcı soruları uyandıracağını asla bilemezsiniz. Kendime çoğu kez şunları sordum: Ben buraya nasıl geldim? Neden şu anda iyot ve 1800'lerdeki frengi arasındaki ilişki hakkında okuyorum? Neden biraz önce Ebay'den iç savaşta kullanılan bir iyot matarası satın aldım? Bu bilgiler günümüz insanlarına nasıl yardım edecek? Hem iyotu kim umursar ki? Talih benimleydi ki, online iyot topluluğunun oluşturduğu bu global köy bunu gerçekten önemsedi ve hâlâ da büyümekte olan birçok kaynak yarattı. Burada teşekkür edilecek çok fazla kişi var.

İyot Projesi, Dr. Guy E. Abraham, Dr. David Brownstein ve Dr. Jorge Flechas'ın öncülüğünde kurulmuş ve takip eden iyot araştırmasında mihenktaşı olmuştur. Ben ve diğer arkadaşlarım, sadece devrim niteliğindeki düşünme tarzları için değil, aynı zamanda pek çok insanın hayatını dönüştürdükleri için bu hekimlere derin minnettarlıklarımızı sunarız. Efsane yaşamaya devam ediyor. Umarım bu kitap, İyot Projesi'nin tıp tarihindeki bu önemli yerini inceleyen pek çok diğer çalışmadan biri olarak var olmaya devam eder.

Şanslıydım ki, diğer pek çok doktor olmayan kişi, şu soruların izini sürme konusundaki heyecanımı paylaştı: İyot nereden gelmekteydi? Neden ortadan kayboldu? İyot'un Altın Çağı'ndan gelen bilgiyi tekrar nasıl diriltebiliriz? Biz bu takıntıya "Abraham Etkisi" adını verdik çünkü İyot Hareketi'nin babası Dr. Guy Abraham, iyot hakkında bu tedavisi bulunmayan merak duygusunu bize aşıladı.

İyot Krizi'ni yazarken harcadığım çabayı destekleyen ve bana ilham veren bir çok kişiye teşekkür borçluyum. Bu kitap, online iyot gruplarının araştırma uzmanlığı ve merakı olmasaydı şu an varolamazdı: Steve "Trapper" Wilson, Laura Olsson ve Chris C. Vulcanel'in moderatörlüğünü yaptığı "The Curezone İyot Forumu" ve Zoe Alexander öncülüğünde kurulan, şimdilerde Dr. Stephanie Buist'in sahibi olduğu ve Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller'ın moderatörlüğünü yaptığı "Yahoo İyot Grubu". Fred Van, iyot konusundaki bilgini saçtığın, kaynaklara ulaşmakta ve iyot hikayelerini derlemekte yardım ettiğin için teşekkür ederim.

Hastadan hastaya uygulaması uzmanları Janie Bowthorpe, Sandra Anderson ve Deb Anderson Eastman, her gün başka birşey öğrendiğim ibretlik yazılı çalışmaları bana sağladılar. Breast Cancer (Meme Kanseri) Düşünce Kuruluşu ekibimizi de burada anmak istiyorum. Kendileri Breast Cancer Choices'ın online tartışma grubudur ki bizim iyotu araştırdığımız yıllarda bize çok sayıda bilgi, deney ve kibarlık sunmuşlardır. Sally Gould, BreastCancerChoices.org websitesindeki ve bu konudaki araştırmalardaki yardımın için sana teşekkür etmek istiyorum. Dr. David Brownstein'a, Kathleen Blake'e, Victoria Baker'a, Laura Olsson'a, Steve 'Trapper' Wilson'a ve Robin Stamm'a, bu kitabın taslağını okudukları ve ilham verici tavsiyelerini ve kritiklerini esirgemedikleri için çok teşekkür ederim. Umarım bana sunduğunuz değerli katkıları yakalayabilmişimdir. Eğer başaramamışsam, bütün yanlışların sorumluluğunun bana ait olduğunu belirtmek istiyorum.

Arkadaşım ve uzun zamandır iyot gururu olan Lynn Razaitis, bu kitabın başından sonuna kadar yaptığın bilgece rehberlik için teşekkür ederim. Seninle IodineResearch.com projesinde çalışmak için can atıyorum. İyot efsanesinin bir daha hiçbir zaman ortadan kaybolmayacağına beni ikna ettiğin için teşekkür ederim.

Earl Foley ve Ginny Kubler, bilgece yaptığınız danışmanlık ve sabrınız için teşekkür ederim. Bu sayfalarda sizden ne çok şey olduğunu biliyorsunuz. Gerry Simmons, İyot Eğitimli Uygulayıcılık'taki uzmanlığın için teşekkür ederim. Senin zekan ve kibarlığın, bir çok zor zamanı bir lütfa dönüştürdü. İyot mesajının yayılmasında katkıları olan Weston A. Price Vakfı'na, Amerikan Tıp Uzmanlığı Koleji'ne, Kanser Kontrol Cemiyeti'ne ve Amerikan Anti-Aging Tıbbı Akademisi'ne teşekkür ederim. Ann Fonda ve hastadan hastaya kanser bilgilendirme programının ana ekibine özel olarak teşekkür ederim. Long Island Naturally'den Mary Mucci; İyot Krizi'ni ve diğer hikayeleri programına taşıdığın için New York sana bir ödül borçlu. Amagansett Kütüphanesi'ndeki arkadaşlarım, sizin hakkınız ödeyemem.

Sonuncusu fakat en önemlisi, pek çok insanın iyot hakkındaki başarı hikayelerini bu kitaba aktarma onuruna eriştim. Benim hayatımı değiştirdiniz. Sizin kalpten gelen cümlelerinizi okuyan pek çok kişinin hayatını değiştireceksiniz. Hikayelerinizin efsanesi devam ediyor.

Önsöz

"İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir" tam ihtiyacımız olan bir kitap. Lynne Farrow, kronik yorgunluk, beyin sisi, tiroit bozuklukları ve meme hastalıklarından muzdarip olan pek çok insana yardım edecek, okuması oldukça kolay bir kitap yazmış. Sayın Farrow'un tanımladığı İyot Terapisi'nin faydaları da okumayı oldukça ilginç bir hale getiriyor. Bunun ötesinde, bu kitap tıptaki iyot kullanımını ve iyotun klasik tıbbın gözünden neden düştüğünü mercek altına alıyor.

Lynn, hasta olmasından sağlığını geri kazanmasına kadar geçen sürede yaptığı kendi yolculuğunu anlatıyor. Pek çok şikayeti oluştuktan sonra, kendisine meme kanseri tanısı koyuluyor. Bu süre zarfında onkologlarla ve diğer doktorlarla yaşadığı tecrübeleri birinci ağızdan aktarıyor. Lynn, klasik tıp doktorlarının kendisine verdiği bilgilerden memnun olmuyor. Kendilerinin önerdiği tedavi planının neden onun için en iyi seçenek olduğu konusunda sorduğu sorulara cevap alamıyor. Bir gazeteci olarak, Lynn meme kanseri hakkında kendi araştırmasını yapıyor ve iyot eksikliği ile bu kadar çok kadına kanser tanısı koyulmasında göz ardı edilen önemli bir bağlantı olduğunu keşfediyor. Bu kitap bu yolculuğu anlatmanın yanında iyot ve meme kanseri hakkında herkesin anlayabileceği bilgiler veriyor.

İyot eksikliğinin, meme kanseri de dahil olmak üzere meme hastalıkları ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Aslında bu araştırmaların tarihi 70 yıl kadar önceye gitmektedir. Fakat yine de klasik tıp, 70 yıldır, hastalık üzerinde neredeyse hiçbir etkisi olmayan ameliyat, kemoterapi, hormon terapisi ve radyasyon gibi modellere saplanıp kalmıştır. Gerçekte olan ise, son 70 yıldır çok daha fazla kadına - nerdeyse her 7 kadından 1'i – meme kanseri teşhisi konulmaktadır. İyot eksikliğinin meme kanseri ile olan ilişkisini keşfettikten sonra Lynn, ipleri kendi eline alarak iyot desteği almaya başladı. Kitabında da bahsettiği gibi, çok kısa bir sürede kendini daha iyi hissetmeye başladı ve sağlığına pek çok yararı dokunduğunu gördü. Bu tecrübesinden sonra Lynn, bir yola çıktı ve insanları bilgilendirmek için araştırmaya başladı. Bu yolda, benim de pek çok hastayı yönlendirdiğim Breast Cancer Choices organizasyonu ile tanıştı.

Bu kitabın esas can alıcı kısmı vaka çalışmalarının sayısıdır. Kronik yorgunluktan sedef hastalığına, baş ağrılarından kansere kadar birçok hastalıktan muzdarip çok sayıda insan Lynn'e iyot terapisinin sağlıklarına

nasıl etki ettiğine dair kişisel öykülerini gönderdi. Hikayelerin bazıları inanılmaz görünebilir, ki bana hiçbir zaman öyle görünmediler. 10 yıldan fazla bir süredir hastalarıma iyot reçete ediyorum. Hastalarımdan günlük olarak benzer hikayeleri dinliyorum.

Ne yazık ki, çoğu hastanın doktoru iyot hakkında hiçbir bilgiye sahip değil. Aslında pek çok doktor iyotun uzak durulması gereken bir madde olduğu düşünüyor. Bunun farkındayım. Yıllardır doktorlara iyotun faydaları hakkında yazıyor ve onları eğitiyorum. Sizi temin ederim ki, bir doktorun ilgisini iyot terapisine çekmek oldukça zor. İyotun, yeterli seviyede bulunmaması durumunda yaşamın mümkün olamayacağı kadar hayati öneme sahip bir madde olduğunu anlamıyor gibi duruyorlar.

Geçtiğimiz 40 yılda, iyot seviyeleri yüzde 50'nin üzerinde düştü. Bu düşüşün, meme, tiroid, yumurtalık, rahim ve prostat hastalıklarındaki salgın da dahil olmak üzere pek çok sonucu ortaya çıktı. Klasik tıp, bu hastalıkların altında yatan sebepleri araştırmak için kaynaklarının çok büyük bir bölümünü feda etmediği sürece, tedavilerindeki yetersiz sonuçlarla karşılaşmaya devam edeceğiz. Klasik tıp, hastalıklarda meydana gelen bu salgına gerçekte neyin sebep olduğu ile gerçekten ilgilenmeyerek bizi hayal kırıklığına uğratmıştır. Teşhis ve tedavi modelinde saplanıp kalmıştır. Nihayetinde, bu hastalıkların altında yatan sebepleri anlamadığımız sürece, bu hastalıklara karşı kalıcı ve nihai bir gelişme kaydedemeyeceğiz. Kronik hastalıklardaki bu büyük artışın, gerekli besin maddelerinin eksikliği, hormonal dengesizlikler ve toksik elementlere karşı artan bir maruziyet ile açıklanabileceğini düşünüyorum.

Bu kitapta yer alan kaynaklar bölümünde, iyot eksikliğinizi nasıl ölçebileceğiniz ve iyot alarak sorunlardan nasıl kaçınabileceğinizi okuyabilirsiniz. Bazı çalışma arkadaşlarımdan iyotun yan etkileri olduğuna dair şikayetler duymaktayım. Haklılar, çünkü İyot Terapisi dahil her şeyin yan etkileri olabilir. Fakat, iyotun doğru kullanımı, çok fazla yan etkiye mahal vermeyecektir. Lynn'in İyot Krizi'nde verdiği bilgiler, size iyotun yan etkilerinin en aza indirmeyi öğretecektir. Bu adımların aynısını ben de hastalarıma önermekteyim.

Bu kitabın her kütüphanede olması gerektiğini düşünüyorum. İçinde yer alan bilgiler sizi ve ailenizi sağlık sorunlarından koruyabilir. Sağlığını yoluna koymakla ilgilenen herkese bu kitabı okumasını öneririm.

Dr. David Brownstein
www.drbrownstein.com

İyot: Neden İhtiyacınız Var, Neden Onsuz Yaşayamazsınız
Tiroit Bozukluklarının Üstesinden Gelmek
Hayat Yoluna Tuz Kat

dahil olmak üzere 11 kitabın yazarı.

Giriş

Herkes iyotun ne olduğunu bildiğini düşünür
ve hepsi de yanılır.
Earl Foley

İyot eksikliği benim hayatımı mahvetti. Yıllarca beyin sisi ile birlikte o kadar kötü baş ağrıları çektim ki yollardaki 'dur' levhalarının önünde hız yaparken ehliyetimi kaybettim. O kadar çok uyurdum ki, ailem beni 'Rip Van Winkle' olarak çağırmaya başlamıştı ve ben kafein ve ağrıkesici kullanmama rağmen asla tüm gün çalışamıyordum. (Çeviri notu: Rip Van Winkle, Washington Irvin tarafından yazılan bir hikayedir. Hikayenin kahramanı Rip Van Winkle, Flemenk kökenli bir köylüdür. Catskill Dağları'nda uyuyakalıp 20 yıl boyunca uyanmayan bir adamdır. Hatta bu uyku sırasında Amerika'nın İngiltere ile yaptığı Bağımsızlık Savaşı'nı kaçırır.) Eğitim fakültesinden ayrılıp yarı zamanlı gazeteci olarak çalışmaya başladım. Teşhis edilemeyen bir tiroit bozukluğundan dolayı kilo almaya başladım ve sonunda, ben hayatım bundan daha kötü gidemez diye düşünürken, hayati tehlike oluşturan bir hastalığa yakalandım.

Kaderin bir cilvesi olarak, iyot hayatıma tam da doğru zamanda girdi. Tıbbi bir konferansta tesadüfen denk geldiğim Dr. Sherri Tenpenny bana fibrokistik meme hastalığında iyotun etkisinden bahsetti. Merak etmekle birlikte şüpheci yaklaştığımı hatırlıyorum. Herşey bitmişti de bir tek iyot mu kalmıştı? Ecza dolabındaki şu kahverengi antiseptik şişeden bahsediyor olamazdı, değil mi? Ha bir de, iyot neydi ki? İyotlu tuzdan yeterince iyot almıyor muyduk zaten?

İşte tam burada tıbbi bir detektiflik hikayesi başlıyor. İyot hakkında araştırma yapmaya olabilecek en tutucu şekilde başladım: Ulusal Tıp Kütüphanesi'nde deyim yerindeyse gömülü halde bulunan tıbbi çalışmalara el atarak. Sonra, araştırmayı derinleştirdim ve çok daha eski ve artık baskısı olmayan tıbbi kitapları karıştırmaya başladım. Ebay'de antika iyot ürünleri aldım, ki bunların bazılarının kullanma kılavuzu el değmemiş durumdaydı. Hatta bir keresinde, bir eczacının 1901 tarihli defterinin açık arttırmaya çıkarıldığını gördüğümde hemen kapmıştım. Defter tam tahmin ettiğim gibi, sayısız iyot reçeteleri ile doluydu. İyot tıbbına ait kayıtlar dünyanın her yerindeydi. Söz konusu olan 150 yıl öncesine kadar uzanan 'evrensel bir tıp anlayışı'ydı ve daha derine inildiğinde -15.000 yıl- deniz yosunu üzerine inşa edilmiş bir yapı vardı. Arkeolojik kayıtlar-

da tarih öncesi insanların deniz yosununu nasıl istiflediğine dair belgeler mevcuttu. Bu gizemi çözebilme umuduyla, iyotun insan hayatından kaybolmasına kadar gelen olaylar dizisini yeniden canlandırmayı amaçlayarak bir Zaman-İyot Çizelgesi oluşturdum. Buradaki niyetim, iyotun insan beslenmesinden çıkarılmasına neden olan olayları tekrar canlandırmak ve aralarındaki bağlantıyı bulmaktı.

Neden hiç kimse iyotun tıbbi silahlar arasından aniden kaybolması hakkında hiçbir şey söylemedi? İçimdeki şüphe, 1948 yılında iyotu 'tehlikeli' olarak nitelendiren bir araştırmayı keşfetmemle daha da yoğunlaştı. Ortaya attıkları fikir, iyotun önceki yıllarda frengiden meme kanserine kadar her şey için rahatça kullanılması ile çelişmekteydi. Neyse, zararı yok. Nasıl olduysa, iyotun bu tarihsel yararları birdenbire tıp kitaplarından koparıldı ve insan üzerine yapılan çalışmalarda kullanılması yasaklandı. Neden peki? İyotu bizden kim çaldı?

Bir de neden iyot eklenmiş ekmekler 1970'ten sonra kayboldu? Etrafımızdaki bazı şeyler iyotu ortadan kaldırmaya çalışıyor olabilir mi? Neden şimdiki insanların idrarında, 40 yıl önce yaşamış insanların idrarına kıyasla yarı oranda iyot bulunuyor? Burada bir komplo mu söz konusu yoksa bu sadece aptalca bir dikkatsizlik mi? İyotu çalanın kim olduğu konusunda hafiyelik yaparken, ulusal ilaç idaremizin önerdiği günlük dozlardan çok daha fazlasını tüketmenin güvenli olduğunu anlayacak kadar araştırma yaptığımı anladım.

Bir sabah, güne Lugol'ün iyot tabletlerinden 50 mg kadar yutarak başladım. Boing! (Çeviri Notu: Boing etkisi adı verilen his ilerleyen sayfalarda açıklanmaktadır) Beynim hayata döndü. Beyin sisim kayboldu. İlerleyen birkaç ay içinde, hayatımı çekilmez yapan bütün belirtiler ortadan kayboldu. Enerjim yerine geldi ve kilom normale dönmeye başladı. Artık iki çift çorap giyecek kadar üşümüyordum. Yüzeysel şikayetlerimde bile iyileşmeler oldu. Eskiden ellerim çok kururdu ve elime sabah akşam el kremi sürmek zorunda kalırdım. Şimdi ise nemlendirmeye ihtiyaç bile duymuyorum. İyot deneyimim gerçek olamayacak kadar iyiydi. Eğer iyot bu kadar iyiyse, neden hiç kimse bunu bilmiyordu?

Nasıl oluyordu da basit bir besin maddesi bu kadar şikayeti tersine çevirebiliyordu? Hem iyot eksikliğim nasıl olmuştu ki? Yeterince deniz ürünü ve iyotlu tuz tüketiyordum. Yiyeceklerimdeki iyota ne olmuştu ve nereye gitmişti?

Sonra, iyot konusunda önde gelen doktorlar Abraham, Brownstein ve Flechas'ın öncülüğünde yeni kurulmuş olan İyot Projesi'ni keşfettim. İyot hakkında yürüttüğüm dedektiflik çalışmamın ana kaynağı karşımda

duruyordu. Bu doktorlar iyot eksikliği konusunda çalışmaya çoktan başlamışlardı ve belgeleri sessiz ve hızlı bir biçimde bir araya getiriyorlardı. İyot deneyleri internet üzerinde kendini göstermeye başlamıştı. İyotla tanışan doktor sayısı artıyor ve bu doktorlar iyotu kendi üzerinde deniyorlardı. İyot alımı üzerinde konuşmak ve araştırma yapmak için online gruplar oluşmaya başlamıştı.

Bilgilerimizi yaymak için 'Sıkça Sorulan Sorular' başlığı altında bir metin yayınlamayı denediğimizde, pek çok insan gördüğü yararları ve kendi bilgilerini bizimle paylaştı. İyotla yeni tanışanlar için online olarak ulaşabilecekleri kaynaklar yarattık.

Tahmin edileceği gibi, klavye delikanlıları arasındaki şüphecilik çirkin yüzünü gösterdi ve iyotun bir zehir olduğu ve hepimizin öleceği şeklinde asılsız tahminlerde bulunan insanlar ortaya çıktı. Bazıları yan etki gördüğünü bile söyledi. Fakat hiçbiri bu başarı hikayeleri ve ağır şikayetlerdeki bu ani değişimleri sorgulama cesaretini gösteremedi. İyot desteği aldıktan sonra iyileşen kim bilir kaç kişi daha vardı? İyotun faydaları hakkında geribildirim gönderen websitesi ve doktorların sayısı arttıkça, iyotun toksik olduğuna dair teorinin karşısında ona meydan okuyan bir halk hareketinin ortaya çıktığını farkettik.

Yürüttüğüm dedektiflik çalışmam, iyotun değişik formlarda 15000 yıldır kullanıldığını ortaya çıkardı. İyotun uzun tıbbi antropolojisi, etkilerini doğrulamış oldu. İyot, bir alternatif tıp değil, kaybolmuş gerçek bir tıptı.

İyot karşıtı bir element olan bromürün unlara katılmaya başlanmasının iyotun ortadan kaybolduğu zamana -1970'ler- denk geldiğini keşfettiğimde içimdeki şüphe yeniden uyandı. Bromür kontrolü eline alır almaz, iyot ortadan kaybolmuştu. Ekmek ve unun yanında, bromür içeren kimyasallar, besinlerden aldığımız iyotu ortadan kaldırarak yataklara, gıdalara ve diğer tüketim malzemelerine eklenmeye başladıkça bir çevre tehdidine dönüştü.

Peki şu an elimizde ne var? İyot eksikliği krizi için mükemmel bir fırtına. Peki mükemmel fırtına senaryosu bize ne anlatıyor? Yeni başlayanlar için özet geçiyorum: tiroit ve meme hastalıkları 1970 ve 2000 yılları arasında inanılmaz bir yükselişe geçti. Düşük iyot seviyesi, IQ seviyesinde düşme, obezite oranlarında artma demektir. İyot krizi bizi hasta, şişman ve aptal yaptı. Bu sonuçların sadece teorik olduğunu mu düşünüyorsunuz? Benim dışımda bu bahsettiğim üç şeye -hastalık, şişmanlık ve aptallık- sahip olan insanlara sorun. Bu kitabın büyük bir kısmı onların hikayeleri ile doludur.

Bu hikayeler, insanların -az ya da çok- iyottan nasıl fayda gördüklerini anlatıyor. Tarihten öğrendiğimiz bir şey varsa o da şudur: insanların kendi sözcükleriyle konuşmasına izin verirseniz, bir devrim başlatırsınız. Bundan dolayı, ilk ağızdan anlatılan bu hikayeler, aracıların taşıdığı mesajdan çok daha değerlidir. Lütfen onları okuyun. Bu kişisel hikayeler kalbinize dokunacaktır.

Bir iyileşme stratejisi olarak iyotu inceleyen ve kâr amacı gütmeyen bir organizasyonun direktörü olarak, dünyanın her yerinden iyotla ilgili hikayelerin anlatıldığı emailer alıyorum. Son dönem iyot kaşiflerinden Dr. W.R. Gent'in 1980'lerdeki bir hastası olup Kanada'da yaşayan Wendy Farrow (soyadı benzerliği olup, kendisiyle akrabalığım bulunmamaktadır) bizim websitesini keşfetti ve kendisiyle beraber kayıp hikayeleri bir araya getirebilmeyi başardık. Bir Rus göçmeni bile benimle iletişime geçip Rusya'da seyahat sırasında mikropları solunum sisteminden uzaklaştırmak için iyotun nasıl solunduğunu anlattı. İnsanlar bana öncesi-sonrası fotoğraflarını, termogram ve mamogram filmlerini gönderiyorlardı. Başarı hikayeleri birikiyordu.

İyot Hareketi'nin hikayelerinin ve kurucularının, tarihin tozlu sayfalarında kaybolmasına izin veremezdik. Birisinin, bu hareketin nasıl başladığını ve mutlak tıbbi otorite hakkındaki düşüncelerimizi nasıl değiştirdiğini yazması gerekiyordu. Kimin neyi ne zaman yaptığına dair olan parçaları birleştirmede elimden geleni yaptım. Dr. Guy Abraham, İyot Hareketi'ni başlattığında bu kahramanlığın ne kadar önemli olduğunun farkında değildi. Kendisinin devrimsel düşüncesinden yararlanan pek çok kişi olarak, Nobel Ödülü'nün onun için yeterli olmayacağına inanıyoruz. Fakat buna razı olmaya da gönüllüyüz.

Son olarak, İyot Krizi, iyot ile ilgilenenlerin en çok sorulan soruları ve yıllar içinde gelişen cevaplarını bulabileceği bir yere ihtiyacı olduğu için yazıldı. İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir, engellerde öğrenilen derslerden oluşan bir 'hastadan-hastaya rehberi' olarak varlığını sürdürmeye devam edecektir. Kitabın içinde yer alan bilgiler, tıbbi tavsiye olduğu iddiasında değildir. Yaptığım sunumun, yürekten arzulayan bir gazeteci ruhu ile yapıldığını bilmenizi isterim. Kelimeleri etrafa saçın; bu kitabı doktorunuza ödünç verin. Birbirimizden birşeyler öğrenmeye devam edelim.

Bölüm 1

İyot Problemini Çözmek: Benim Yolculuğum

Kısım 1
Çocukluk Merakı ve Keşif

İlginizi en çok çeken konuda en disiplinsiz, en saygısız ve en orijinal şekilde çalışın.

Richard P. Feynman

Ben daha on aylıkken, annem ve babam New Jersey sahilinde bir bungalov kiralamışlardı. Beni kuma oturttular ve elime sarı plastik bir kürek verdiler. 'Kaz' dediler.

O an bir saatten fazla bir süre büyülenmiş bir şekilde kalmak için ihtiyacım olan tek şey, kumu kazmak, sahile vuran dalgalara bakmak, kumun bitki yapraklarının üzerindeki çizgilerin üst üste gelmesi gibi suya batmasını ve kum yengeçlerinin hızlı hızlı kaçışmasını izlemekti. O kadar kendimden geçmiştim ki annemle babam endişelenmeye başladıklarını söyleyerek yavaş olmam konusunda beni uyarmışlardı. Her yıl iki haftalığına buraya geldik ve her seferinde küçük bacaklarım beni ne kadar ileri taşırsa merakım da o kadar artıyordu. Sonunda bulduğum şeyleri toplayabilmem için bana yeşil bir kova verdiler.

New Jersey'de biz deniz kıyısına 'sahil' demeyiz. Onun adı 'deniz kıyısı'dır; 'hadi deniz kıyısına inelim' cümlesinde olduğu gibi. Çünkü 'deniz kıyısı', dalgaların çarptığı ve insanların güneşlendiği sahilden daha fazlasıdır. Deniz kıyısı, koylar ve tuhaf su birikintilerine kıvrılan körfezciklerden oluşan karaya ait bir harikalar diyarıdır. Akıntıyı takip ettiğinizde göreceğiniz kuşlar ve bitki yaşamları ile dolu gelgit havuzları ve tuz bataklıkları o kadar gösterişlidir ki, insanlar onları bizzat görmeden hayal edemezler. Sihirli kovam ve küreğimle birlikte, dünya bana kendisini açmıştı.

Biraz daha büyüdüğümde, deniz kıyısında yürüyüş yapmak benim için nereye bakacağımı asla kestirememekti. Ayaklarımın dibine bırakılan hediyeler karşısındaki mahcubiyetim de neyin nesiydi? Kuş yumurtaları, daha önce hiç görmediğim yeşillikte deniz yosunları, karmaşık şekillerdeki deniz kabukları ve deniz marulu bitkisine dolanmış haldeki yenilebilir midyeler. Neden bazı deniz yosunları kırmızı saça benziyordu? Yerde öylece uzanmanın nasıl bir his olduğunu hala hatırlıyorum: denizden gelen bir gizemin küçük bir parçasını elimde tutup onu incelemek..

'Yani bu deniz kabuğu bende kalabilir mi?' 'Deniz yosununu eve götürebilir miyim?' Bu türden sorular soruyordum. Nasıl oluyordu da bu kadar değerli ve büyüleyici objeler bedava oluyordu; yoksa onlar birilerinin alması için doğaya mı bırakılmıştı? Bu kadar bakmak yeterli gelmişti. Babam sahil boyunca bulduğumuz şeyleri çeviriyordu. Deniz kabuklarını çevirdiğinde, kum yengeçleri hızlı hızlı kaçıştılar. Kayaları çevirdiğinde ise onlarca yumurta bulacaktı. Bir istiridye bulduğumda babam bana 'eskiden yerliler bunları yerdi' demişti.

Esmer su yosunlarına rastladığımızda ise 'onu yiyebilirsin' demişti, 'içinde bol bol vitamin var'.

Keşfetmenin bu ikinci adımında önemli bir şey öğrendim: 'Bakmadan İlerleme!' mantığı ile kendinizi kısıtlamanıza gerek yok. Deniz kabuklarını ters çevirebilir, kayaların altına bakabilirsiniz. Katılanlar, gözleyenlerden daha çok şey öğrenir.

Annem ve babam merakım konusunda beni cesaretlendirdiler ve bana resimlerine bakmaktan kendimi alamadığım için hangisi olduğunu bilmeden hatırladığım Küçük Altın Kitaplar'dan Denizkıyısı isimli kitabı aldılar. (Çeviri notu: Küçük Altın Kitaplar (Little Golden Book) Goldenbooks isimli yayıncının çocuklar için çıkardığı bir kitap serisidir). Bu kitaptan öğrendiğim şey, deniz kıyısından eve getirdiğim 'şeylerin' sadece 'şey' değil, aynı zamanda canlılığın muazzam sistemlerinden biri olduğuydu. Bütün bu deniz kabukları ve deniz yosunları nereden geliyordu? Nasıl biraraya gelmişlerdi? Kitap aynı zamanda bana şunu öğretti: bir merak her zaman işe yaramaz ve anlık değildir; sizi uzun bir yolculuğa çıkarmanın yanında uzak dünyaları da ayağınıza getirebilir. Merakımla yaşadığım aşk ilişkisinin başlama tarihini radyokarbon tekniğiyle belir-

leyebilseydim, annemle babamın Denizkıyısı kitabını elime tutuşturduğu tarihi yazardım. Bu çocukluk aşkımın ve takıntımın, beni nihai başarım olan iyot gizeminin peşinden gitmeye sürükleyeceğini hiç bilmiyordum.

Çocukluk 'Eğitimi' İşe Yarıyor Merak Kediyi Öldürmedi

Birkaç on yıl ileri saralım.

Bir yetişkin olarak, deniz ile ilgili olan şeylere olan takıntım hala devam ediyordu, fakat kum kazma ile geçen bir çocukluğun kendisini yıllar sonra iyotu öğrenme görevinde tekrar ortaya çıkarabileceğini asla tahmin edemezdim. Bir şeyi öğrenmek hep kafamı karıştırmıştır. Öğrenmek için doğru yolu asla bulamadım, yaptığım tek şey düşe kalka ilerlemek ve noktaları birleştirmekti. Bu durum, bilginin kaynaklarını bulmaya çalıştığınız öğrenilebilir bir süreç olan 'hikaye doğrulama'yı keşfettiğim zaman akademik ve gazetecilik kariyerlerimde bana oldukça fayda sağladı.

Bilge akıl hocalarım, nasıl daha iyi sorular sorabileceğim ve soruların sorularını sormak için ne kadar ileri gidilebileceğim konusunda beni eğittiler.

'Bu bilginin kaynağı ve fonksiyonu nedir? diye sormak adeta bileyerek keskinleştirdiğim bir yeteneğim, bir alışkanlığım hatta bir refleksim oldu. Bu yeteneğimin bana inanılmaz katkıları oldu. Ta ki onu kaybedene kadar.

Genç bir yetişkin olduğumda, kendimi iyi hissetmiyordum ve otuzlu yaşlarımda daha da kötü hissetmeye başladım. Yirmili yaşlarımdan beri görülen başağrıları, bir anda her gün yaşanılan bir problem haline geldi. Birleşik Devletler içinde pek çok başağrısı kliniğine başvurdum. Bir çok teşhis peşisıra geldi: hipoglisemi, böbreküstü bezi zayıflığı, hipotiroidi, kronik yorgunluk, kandida, çoklu kimyasal hassasiyeti, yumurtalık kistleri ve fibrostik meme hastalığı. Çok kilo aldım. Her zaman üşüyordum ve sürekli aç ve Darvocet şişemi arar vaziyette olduğum için yaşama savaşı veriyor gibiydim.

Bu kronik ve gizemli şikayetlerim beni oldukça yalnızlaştırıyordu çünkü bütün ailemin bütün üyeleri ve arkadaşlarım çok sağlıklı görünü-

yorlardı. Fakat birçok doktorun ofisini ziyaret ettiğimde ise benim gibi olan insanlarla karşılaşıyordum. Kişisel şikayetleri farklı öncelik gösterse de, dışarıda sonuç arayan ve bulamayan çok sayıda hasta insan vardı. Bazı açık sözlü doktorlar, bizi nasıl tedavi edeceğini bilmediğini söylüyordu. Kötü niyetli olmasalar da, ben onlarla konuştuğumda hayal kırıklığına uğramış hissediyordum. Neden bu doktorlar benim yerime cevabı bulamıyorlardı? Dışarıda, bu şikayetlerle her gün mücadele eden ama çaresini bir türlü bulamayan kaç hasta vardı?

Bu sırada, hem iş hem de sosyal yaşamımda sağlıklı bir bireymiş gibi davranıyordum. Bu benim geçici çözümümdü. Sadece toplum içinde geçirdiğim zamanı kontrol edebileceğim işleri seçiyordum. Okulda verdiğim eğitim için haftada üç gün ayırmam gerekiyordu, fakat bu bile ders vermek ve sonrasında öğrencilerle bire bir çalışmak için kendimde olmamı gerektirdiği için bana için çok yoğun geliyordu. Eve gelip saat 6'da uyuyakalıyordum. Ailem bana Rip Van Winkle ismini takmıştı. Çalışma saatlerini dinlenme fısatlarına göre ayarlamak ve düğünler ve diğer sosyal etkinliklere gitmemek için bahane bulmaya çabalamakla geçen bu gizli hayat, kronik hastalığa sahip herkese tanıdık gelecektir.

Gazeteci olarak çalışırken, bir editör telefon edip Londra'ya uçup oradaki iki günlük önemli bir medya etkinliğini izlemekten ibaret olan kârlı bir yazı işi teklif etmişti. Üç günde Atlantik'i iki defa geçmenin beni haftalarca yatağa düşüreceğini söylemekten utandığımı hatırlıyorum. Telefona doğru 'tabi' diye cıvıldadım, kendimi neyin içine attığımı farketmem zaman alacaktı.

Bitmeyen ayakta durmalar ve yürüyüşler beni bekliyordu. Rahat ayakkabılar bile bunu azaltamadı. İki gün ayak üstünde dikilmeye nasıl katlanacaktım? Baş ağrılarına karşı kendimi Darvocet'e ayakta kalmak içinse kafeine emanet edebilir miydim? Yapabildiğim en iyi plan buydu. Ertesi akşam, Virgin Havayolları'na ait uçağın kalkmasını beklerken, eve dönüp kendimi salondaki kanepeye atmaya kaç saat kaldığını sayıyordum.

Londra'daki ilk günümde, otel odamda uyandım ve hemen sonrasında banyoya giderken ayak başparmağımı tuvalete çarparak kırdım. Acıdan yıldızları saydığımı hatırlıyorum. Banyonun zemininde yalnız bir şekilde yatarken, on dakika boyunca mide bulantısının geçmesini bekledim ve sonrasında kendime geldim. Oteldeki çalışanlar doktor çağırdı ve doktor ayağımı sardıktan sonra ayağımın üzerine basmamam gerektiğini söyledi.

Fakat bu geçici fiziksel durumun inanılmaz faydasını gördüm. Basın toplantılarına gittiğimde bana öncelik tanınıyordu. Büyükçe bir bandajlı

ayak, diğer gazeteciler ayakta dururken benim oturmam gerektiği anlamına geliyordu. Yaralı başparmağım bende adrenalin patlaması yaratıp cesaretimi körüklüyordu. Yüksek sesle sorduğum sorular, güçlü ve saldırgan tipleri gölgede bırakıp sürekli cevap almamı sağlıyordu. Gazetecilerden biri bu duruma çok bozuldu ve bu 'Parmak Kız'ın diğerlerinden daha çok cevap aldığı konusunda şikayette bulundu. Bandajlı bir başparmak, herşey bitti derken beni tepe noktasına ulaştıran bir mucizeye dönüştü.

Beyin Sisi Alarmı

Birkaç yıl sonra, gittiğim birçok doktora 'sanki su altındaymışım gibi' hissettiğimden şikayet ettim. Doktorlar bu duruma 'beyin sisi' diyordu. Doktorlardan biri 'beyin sisinden daha kötü şeylerin olduğunu' söyledi. Onun için söylemesi kolaydı. Bu sinir bozucu zihin zayıflaması baş ağrısı ya da yorgunluktan daha kötüydü, çünkü düşünmek eğitildiğim yegane şeydi. Eskiden özellikle uyku aralarında bile düşünebiliyordum. Eğer doğru düşünemezsem, yazmam olanaksız hale gelecekti. Beyin sisim, farkında olmadan kırmızı ışıkta geçerken bazı arkadaşlarımın ciyak ciyak bağırmasına sebep oluyordu. O kadar fazla trafik cezası yedim ki, polis ehliyetime el koydu ve beni 'kötü sürücüler okulu'na katılma cezasına çarptırdı.

Şimdi bile, kendi hikayemi okuduğumda inanması zor geliyor, fakat iyot öncesi günlerimden birini beyin sisimin ne kadar kötüleşebileceğini hatırlattığı için unutamıyorum.

New York'ta saygın bir bütüncül tıp hekiminden randevu almıştım. Randevu günü, randevu saatinden daha önce orada olmak istedim çünkü beyin sisine sahip herkesin bildiği gibi, kaybolma gibi bir ihtimalim vardı. O zamanlar Manhattan'da yaşıyordum ve tüm yapmam gereken Upper West Side'dan metroya binip Midtown Manhattan'a gitmekti. Çok basitti. Yine de, kendime bir saat fazladan zaman verdim. Bir blazer ceket ve bir pantolon giydim, rujumu sürdüm ve evime yarım blok yürüme mesafesinde olan metroya doğru yola çıktım. İşler ne kadar yanlış gidebilirdi ki? Metronun merdivenlerinden inerken, bir an kıyafetimin alt tarafına baktım. Bir çift tüylü terlik bana bakıyordu. Utandım ve gerisin geriye ayakkabılarımı giymek için evime döndüm.

Bir kere daha, şehrin aşağı tarafına giden metroya binmek için yola çıktım. Randevuma hala epey bir vakit vardı, ben de biryerlerde bir sand-

viç yemek için durdum. Yemek geldiğinde, ödemeyi yapmak için davrandım fakat cüzdanımı evde unuttuğumu fark ettim. Garson bana bir sonraki gelişimde ödeyebileceğimi söyleyerek günün ikinci utancını yaşattı. Rahatlamıştım fakat kendime güvenim paramparça olmuştu. İki kere işleri mahvetmeden doktorun ofisine gidemiyorken, eve nasıl dönecektim? Şehrin ortasında bulunan ofis binasına geldim ve asansöre bindim. Resepsiyon görevlisine bilgi verdikten sonra tuvalete gittim. En azından erken gelmiştim. Rujumu yeniden sürdüm ve biraz daha süslendim, hissettiğim kadar şapsal görünmemek ve iyi bir intiba bırakmak istiyordum. Kalabalık olan bekleme odasına döndüğümde, seksen yaşlarında beyaz saçlı bir adam bana şok olmuş bir şekilde baktı.

'Hanımefendi' dedi, 'Ceketinizde askı var'. Tüm gözler bana dönmüştü.

Kafam karışmıştı, adamın kuru temizleme etiketini kastettiğini düşündüm. Elimi arkaya attım ve ceketimin yakasını yokladım. Hayır, olamaz...

Kuru temizleme etiketi değildi. Yaşlı adam haklıydı. Tahta bir elbise askısı ceketimin altından beni dürtüyordu. New York sokaklarında ceketimin yakasında bir askıyla bir saat boyunca nasıl yürüyebilmiştim? Yüzüm kızardı. Bu yeni ve daha vahim bir seviyenin işaretiydi. Ceketimi çıkardım ve askıyı ofisin askılığına koydum. Normal bir insan gibi davranarak adama teşekkür ettim ve yerime oturdum. Fakat içimde bir his beni içine çekiyordu. Sırada ne vardı? En azından doktora 'beyin sisi' ile neyi kastettiğimi açıklarken zorlanmayacaktım. Yapmam gereken sadece günümün nasıl geçtiğini anlatmaktı.

Bir sonraki sefer neler yapacağımı bilmiyordum. Beynimde yeni bir strateji üretmek için yeterli sıvı yoktu. Hayat benim yerime karar verecekti.

Kısım 2
Beyin Sisinden Daha Kötü Olan Şeyler

Bilim, uzmanların cehaletine olan inançtır.
Richard P. Feynman

Meme Kanserine Yakalandım.

Memelerimdeki kistlerle geçen yıllar ve iyi huylu olduğunu onaylayan sayısız iğne biyopsisinden sonra, en sonunda kanser olduğu anlaşıldı. Kahretsin! Artık sağlıklı bir insanmış gibi davranamayacaktım. Artık sağlığımın kontrolden çıktığı gerçeğine teslim olmak zorundaydım. Yapabileceğim tek şey işleri kitabına göre yapmaktı. Sadece birisinin bana bunun nasıl yapılacağını anlatması ve doğru yolu göstermesi gerekiyordu. Teslim olmak, söylendiği kadar kolay değildi. Bir de tam olarak kime teslim olacaktım ki? Körfez Savaşı sırasında çölde günlerce dolaşıp teslim olacak birilerini arayan savaşçılar hakkında bir hikaye duymuştum. Teslim olmak ifadesi, eğer hiç sorgulamadan kendinizi bırakabileceğiniz doğru insanı bulabilirseniz zorlu mücadelelerinizin sona ereceği anlamına geliyordu. Bu da tam olarak bendim.

Ne Yaptıklarını Biliyor Olmalılar

Kanser... hayati tehlike arzeden bir hastalık.. Sizi ölüme kadar götürebilir. Hayatınız için duyduğunuz korku size bütün sorgulamaları bıraktırıp en yakınınızdaki otorite figürünün arkasında tıpış tıpış yürütebilir.

Korku, gördüğünüz ilk tedavinin üzerine atlamanızı ve sizin için belirlenen adımları hiç sorgulamadan isteksizce de olsa takip etmenize sebep olabilir. Daha da kötüsü, korku, sizi İngilizce'de bulunan en tehlikeli altı kelimeye inanmanızı sağlayabilir: They Must Know What They Are Doing (Ne Yaptıklarını Biliyor Olmalılar) Ben bu altı kelimeye bir ay boyunca kesintisiz inandım.

Kanser mi oldunuz? Adım bir: büyük bir şehir hastanesinde ünlü bir doktor bulun. Yapıldı. Dr. B, zeki, kibar, cana yakın, detaylara önem veren ve sonsuz sorularıma tamamen açık bir doktordu. Doktor ve hasta arasındaki bu ortaklığın sorunsuz bir şekilde çalışacağını düşünüyorsunuz, değil mi? Şey, hem hayır, hem de evet. Bu ünlü cerrahla olan ilişki, bana yalan söylediği ana kadar çok iyi devam etti.. Ardından cerrahım beni yanlış yönlendirdi.

Açık konuşmak gerekirse, bu planlama tamamen onun suçu değildi çünkü o 'standart tedavi tıbbı'nı uygulamakla görevliydi. Bir profesyonel olarak, belirli bir meme kanseri tedavisi kurulu tarafından oluşturulmuş 'tedavi rehberi'ne uymak zorundaydı. Fakat ben bu bilgiye sahip değildim. Doğru soruları sormayı bilmiyordum. Bana verdiği bilgileri sorgulamayı bırakın hangi soruları sormam gerektiğinden bile haberim yoktu. 'Hayatta kalmanın kıymeti'nin ne anlama geldiği konusunda hiçbir fikrim yoktu.

Bunlar kötü haberlerdi.

İyi haberler ise: adrenalin beyin sisimi ortadan kaldırmış ve kararlılığımı arttırmıştı. Başımın üstünde bir ampul yanmıştı. Şunu farkettim ki, dünyanın en etkileyici ve açık sözlü cerrahı beni yasal olarak aldatmaya çalışıyorsa, meme kanseri ile ilgili başka bir bilgi kaynağı bulsam iyi ederdim. Bu büyük şehir hastanesine bir ay boyunca kendimi emanet etmek beni beklediğim kadar tatmin etmediyse, tekrar hazırlanmalı ve kazmaya başlamalıydım. Bu tavsiyeleri nasıl verdiklerine dair araştırma yapmalıydım. Bütün bu bilgileri nereden buluyorlardı? Kanıtları nerede saklıyorlardı? Şu sözde 'Meme Kanseri Tedavi Rehberleri'ni iyice bir araştırmalıydım.

Artık elimde sihirli sarı küreğim yoktu fakat biliyordum ki prensip aynıydı. Kaz. Kılavuzu oku. Oyunun kurallarını öğren. Herkesle ama herkesle konuş. Bir keresinde bir editör bana şu tavsiyeyi vermişti: "Bazen insanlarla seni başından atıncaya kadar konuşman gerekir." Kendisi aynı zamanda bir not defteri ve bir kalem taşımamı da öğütlemişti. Not defteri taşımanın insanları daha fazla konuşturacağını söylemişti. Neden ki? Belki de onlara söyleyeceklerini henüz bitirmedikleri izlenimini verdirmek içindi. Artık not defterimi sağa sola sallamak kansere karşı sahip olduğum en iyi silah olmuştu.

Çok zaman harcadıktan ve bir sürü hikaye doğrulama yaptıktan sonra, meme kanseri ile ilgili bilgi endüstrisinin nasıl çalıştığını öğrenmiştim. Aynı ruha sahip insanlarla tanıştım ve araştırmalarımızı beraber yaptık.

Tıbbi alanda bilginin ne kadar az denetlendiğini öğrendim. Ayrıca bir onkoloğun sözünü ciddiye almamanın saygısızca ve hatta hainice bulunduğunu öğrendim.

Birçok online meme kanseri gruplarında, bir otoritenin pozisyonunu sorgulamanın üyeleri kızdırdığını gördüm. Hastalar bir otoriteye yatırım yaptığında, yatırımının değerinin sorgulamalarla düşürülmesini ve küçültülmesini görmek istemiyorlardı. Sertifikalar, sorgulanmaya karşı dirençli güven dengeleri yaratıyorlardı. 'Sorgulayıcı Tavır' otoriteye direnme olarak görülüyordu ki bence bu tavır, otoriteler için öğrenme yetkinliğini -eğer gerçekten iyiyse- göstermek için büyük bir fırsattı.

Özel bir hastalık, zayıflar, kültürsüzler ve tutarsız zihinler -ki onlar şu anda tıp alanında hüküm sahibi olanlardır- için görkemli bir sığınaktır.

Florence Nightingale, 1820 - 1910

Kısım 3
İyot'a Çıkan Meme Kanseri Araştırmaları

Şifa, bir zaman meselesidir,
fakat bazen de bir fırsat meselesidir.
Hipokrat

Pek çok cerrah, kendilerinden önce gelen doktorların herşeyden önce Kılavuz Hazırlama Kurulu'nda oldukları için dikkatli olduklarını ve ne yaptıklarını bildiklerini düşünerek resmi kılavuzlara sadık kalırlar. Hepimiz gibi, doktorlar da tıp sistemi hakkındaki şu berbat altı kelimeye inanma eğilimindedirler: They must know what they're doing (Ne yaptıklarını biliyor olmalılar) Yerel bir kanser konferansında, ülkenin en büyük kanser hastanelerinden birindeki meme kanseri servisi direktörlüğünü yapmış bir doktora şu soruyu sormuştum:

'Radyasyon tedavisi meme kanseri hastalarındaki toplam hayatta kalım süresini arttırır mı?' Bu soruyu sormuştum çünkü tıbbi literatürde araştırma yapmıştım ve cevabı zaten biliyordum- ki cevap 'hayır'dı. Bilgisinin güvenilir olup olmadığını anlamak için onu deniyordum.

Cevabı şöyleydi: 'Radyasyon hayatta kalım süresini arttırıyor çünkü onu hastanemizde uyguluyoruz'

O an şöyle bağırmak istedim: Bu cevaptaki mantık bozukluğunu görmüyor musun? Yaptığınız şeyler, onu siz yaptığınız için mi doğru olmalı? Onun yerine, tıp tarihindeki en garip ve en küstah anlardan birine şahit olduğumu bilerek dinleyicilerin arkasındaki yerimde sessizce durdum. Kimse bir şey söylemedi. Ben bile. Ortam buz kesmişti.

Bundan dolayı, bir meme kanseri aktivisti olarak görevime başladım. Gerçek kanıtları sır olarak saklamayacaktım. Bu kanıtlar, Ulusal Tıp Kütüphanesi'nde herkesin ulaşabileceği bir yerdeydi. Tıbbi bilgiler artık

sadece ayrıcalıklı kişilerin erişebileceği gümüş sandıklarda kilitli değildi. Bütüncül bakan çalışmalar alternatif bir teknik miydi? Bağımsız değerlendirme sonuçlarını bulup ortaya çıkarmanın huzur bozucu olduğunu düşünüyorsanız öyle olduğunu söyleyebilirsiniz.

Düşüncemin derinliklerinde olan şeyleri hastalarımla asla paylaşmamak üzere eğitilmiştim. 1989'da ettiğim Hipokrat Yemini'mde, tıbbi bilgimi saklı tutacağıma dair söz vermiştim. Çok yakın bir zamana kadar, insanların sağlığında tıbbi olarak ehil, ilgili ve bilgili bir katılımcı olmak düpedüz yasaklanmıştı. İnternetin hastaları daha bilgili, daha sorumlu ve tıbbi olarak daha yetkin hale getiriyor olmasının kaçınılamaz gerçekliğine karşı hekimlerin oldukça dirençli, gücenmiş ve kabullenemez olması söz konusuydu.

Dr. Alan Greene, Klinik Pediatri Profesörü
Stanford, E-Patient Tanıtım Bülteni

Breast Cancer Choices

Kâr amacı gütmeyen bir organizasyon olan Breat Cancer Choices, Inc.'yı kurdum. www.BreastCancerChoices.com websitemizden, meme kanseri ile ilgili bilgileri irdelemede uzmanlaşmış organizasyonumuzu yakından inceleyebilirsiniz. Kendimize görev edindiğimiz üç amacımız var: ortaya çıkarmak, ortaya çıkarmak, ortaya çıkarmak. Bir sürü boş zamanım olduğu için meme kanseri bilgilendirme aktivisti olmadım. Başka seçeneğim yoktu. Kendimi emanet etme stratejisi işe yaramayınca, kendi dedektiflik işimi yapmak önümdeki tek seçenekti.

Kendimi meme kanseri tedavileri ve terapileri hakkındaki çalışmaları didik didik etmek için eğittim çünkü başka türlü bir bilgi edinme yolu bilmiyordum. Doktorlarım ana literatüre bakıyorlarmış gibi görünmüyorlardı. Onkoloğuma çalışmalarla ilgili soru sorduğumda, bu çalışmaların nerede olduklarını birine sorması gerektiğini söyledi.

Eğer gerçekten ana literatürü okumuş olsaydı, kanıtların resmi kılavuzlarla çeliştiğini anlayacaktı.

Onkologlar ve cerrahlar, kurullar tarafından oluşturulmuş kılavuzlarda yazılanları takip etmekle o kadar meşguldüler ki, orada yazanla-

rın kanıta dayalı olup olmadıklarını doğrulayacak zamanları yoktu. Tek yapmanız gereken oraya bakmak ve meme kanseri ile ilgili kanıta dayalı olduğu söylenen tıp referanslarının kanıta dayalı olmadığını görmekti. Dayalı oldukları tek şey kurullardı. Arasında büyük fark vardı. İnsanların hayatını değiştirebilecek kadar büyük bir fark vardı. Kanıta dayalı tıp demek çalışma dahilindeki bir grup insan arasında yaşam süresini uzatmak demekti. Kurula dayalı tıp ise 'bir grup doktor bu tedavinin iyi bir fikir olduğunu düşünüyor' demekti. Bunu tüm samimiyetimle söylüyorum. Gidin ve kendiniz kontrol edin.

Yine bir fiziksel bir engel, beni tepe noktasına çıkaran bir mucizeye dönüşmüştü. Bu sefer söz konusu olan basın toplantısında başparmağımın hayatımı kurtarması değidi, bu sefer meme kanserimin daha derine kazmam ve statükoya teslim olmamam için beni zorlaması söz konusuydu. Gizli bilgileri günışığına çıkarmanın heyecanı bir geçiş maddesinin yaşattığı duygu kadar güçlüydü. (Çeviri Notu: Geçiş maddesi, yüksek bağımlılık yapan maddelerden önce kullanılan orta veya ortanın altı düzeyde bağımlılık yapan maddeler) Artık oyunun içindeydim ve geri dönemezdim.

Meme kanseri araştırmaları içerisinde kazı yaparken, iyotla karşılaştım. Kanser tedavilerinin şaibelerle dolu dünyasında olduğum kadar herhangi bir yerde bu kadar tutkulu olabileceğime hiç ihtimal vermiyordum. Fakat sonra, bir sonbahar gününde tesadüfen bulunduğum bir toplantı herşeyi değiştirdi.

Size denize olan takıntımla canlanıp dinleyen herkese denizyosununu ve iyotu anlatma tutkusuyla ateşlenen senaryoyu anlatayım.

2005 yılında, Amerikan İleri Düzey Tıp Konseyi'ndeki konferansta Osteopat Dr. Sherri Tenpenny ile tanıştım ve kendisi bana meme hastalıklarında iyot kullanımı hakkında birşeyler duyup duymadığımı sordu. Ona sadece, Ghent ve Eskin'in iyi huylu fibrokistik meme hastalıklarında iyotun faydalarını anlattıkları çalışma hakkında bilgim olduğunu söyledim. Sonuçta iyi huylu bir hastalık, kötü huylu bir hastalıktan tamamen farklı bir durumdu, değil mi?

Yıllardır, bütün konferanslara giderek, en yenilikçi doktorlarla bağlantılar kurarak meme kanseri bilgilendirme aktivistliği yapıyordum. Eğer iyot gerçekten meme kanserine iyi geliyorsa, bunu mutlaka duymuş olurdum, değil mi?

Yanlış, yanlış, yanlış !

Sadece Dr. Tenpenny'ye çok ünlü bir aşı eğitimcisi olmasından kaynaklı duyduğum saygıdan ötürü iyotu daha derinlemesine araştırma tavsiyesine kulak verdim. Eve döndüğümde Google'a 'iyot meme' yazarak arattırdım ancak oldukça az sayıda sonuç vardı. Ben de, Pubmed olarak bilinen Ulusal Tıp Veritabanı Kütüphanesi'nde arama yaptım. En az beş ülkede, iyot eksikliği ile meme tümörleri arasında güçlü bağlantılar bulan araştırmacılar vardı. Araştırmalar neredeyse 50 yıl öncesine gidiyordu. Utanmıştım ve kafam karışmıştı. Yine de, kafamın içinde aynı kibirli ifade dönüp duruyordu. Meme kanseri ve onunla ilgili olası bütün yaklaşımları on yıldan fazla bir süredir araştırıyordum. Eğer iyotun meme kanseri ile bir ilgisi olsaydı mutlaka duymuş olurdum. İyot üzerine yapılan araştırmaların tamamını okumak ve neler bulabileceğime bakmak için kendime iki hafta verdim. Sonra araştırması bir ay daha sürecek olan bazı makaleleri ve onların kaynak gösterdiği kitapları belirledim. Araştırmam fazladan bir ay daha sürdü. İyot ile meme kanseri arasında bağlantı kuran araştırmaların 50 yıldır Ulusal Tıp Veritabanı Kütüphanesi'ne (Pubmed) yüklenmiş olup bildiğim hiçbir kaynakta geçmemesini anlayamıyordum.

Bu araştırmaları yapan biliminsanları buldukları verileri neden tıbbi konferanslarda sunmamışlardı? Bu biliminsanlarının bizden daha utangaç olduklarını ya da çalışma arkadaşları tarafından buldukları şeyin önemini abarttıklarının düşünülmesini istemediklerini düşünmeye başlamıştım.

Daha fazla entellektüel güvene ihtiyacım vardı. Henüz Dr. Guy Abraham'ı duymamıştım... ya da iyot araştırmalarında son 50 yıldır ciddi bir erteleme mevcuttu. Hala sıradan bir insan gibi mantık yürütüyordum ve modern tıbbın Dr. David Brownstein'ın 'Alis Harikalar Diyarında' olarak nitelendirdiği kısmını anlayamıyordum.

Bağımsız bir bilim insanı olarak, tıbbın kendisini değil, 'bilgi'yi sorguluyordum.

Bundan dolayı bütün araştırmaların online platformda olmadığını keşfettim. Gerçek dünyaya dönmeliydim. Eski eczacı defterlerini karıştırmaya başladım. Artık işe yaramaz diye nitelendirilen iyotla ilgili materyallerin satıldığı açık arttırmalara katıldım. Besi hayvanlarının yemlerine iyot eklenmesi ile ilgili 100 yıllık bir kitap ve Nenfomani'nin iyot azaltan(anti-iyot) ilaçlarla nasıl tedavi edileceğine dair 1950'lere ait bir kitapçık buldum. Şu an ofisimde eski tıbbi iyot kitaplarının oluşturduğu

yığınlar duvara yaslanmış bir şekilde duruyor. Araştırma kağıtları çekmecelerimden taşar duruma geldi. İyot araştırmam tıbbi literatürden çok daha ileri giderek jeoloji, antropoloji, nöroloji ve arkeoloji alanlarına kaydı. Bu belki alışılmışın dışında bir araştırma şekli olabilir fakat aynı meslekten insanların fikir birliğine vardığı kurul kararları ile sınırlayarak kimseye hesap verme yükümlülüğüm yoktu ve aynı zamanda kaybecek bir tıp diplomam da yoktu. Bağımsız bir biliminsanı olarak, tıbbın kendisini değil, 'bilgi'yi sorguluyordum. Dolayısıyla, iyot araştırmam beni nereye götürüyorsa oraya gidebilir ve gerçekleri ortaya çıkarabilirdim.

Tıbbi olan ve tıbbi olmayan bilimi sorgulamanın yanında, 19. ve 20. yüzyıllardaki iyot kullanımını antik tıbbi malzemeler satan koleksiyonerler vasıtasıyla gerçek iyot malzemelerini temin ederek yeniden oluşturabilirdim. İyotun adli antropolojisinde gösterdiğimiz toplu bir çabayla, Breast Cancer Choices olarak bulmayı başardığımız bazı şeyler arasında iç savaş zamanında kullanılan (çeviri notu: Amerikan Kuzey-Güney İç Savaşı) bir iyot matarası, iyot soluma araçları, frengide kullanılan çok çeşitli formuller, İngiliz Kızıl Haçı'na ait 50 yıllık bir iyot madalyonu ve meme kistleri için merhemler vardı. Bir keresinde Van Gogh'un kardeşine iyotun frengiye ne kadar iyi geldiğini coşkuyla söylediği tarihe kadar giden bir iyot tozu bile bulmuştuk! Eğer Dr. Tenpenny bana -8 yıl boyunca devam edecek- iki haftalık araştırma projesini göndermeseydi, kendimi ilaç kokularıyla dolu bir ofiste oturuyor olarak bulmayacaktım. Yine bu proje olmasaydı, iyot ve deniz yosununun yazıya dökülmüş en eski tıp geleneği olabileceğini öğrenemeyecektim ve bu tıbbi aile yadigarı sonunda ortaya çıkmamış olacaktı.

İyot Hareketi'nin Başlatıcısı

2005 yılında, araştırmalarım hala basılı tıbbi literatürü incelemekle sınırlıydı. UCLA Tıp Fakültesi'nden emekli kadın doğum, jinekoloji ve endokrinoloji profesörü Dr. Guy Abraham, 'iyotun tehlikeleri'ni anlatan, ders kitaplarına girmiş ve nispeten yeni sayılan (1961) 'Wolff-Chaikoff Effect' teorisine karşı çıkan bir çalışma yayınlamıştı. Çalışmadaki meslektaşı Dr. Jorge Flechas Los Angeles'daki bir konferansta iyot üzerine konuşma yapacaktı.

Onu dinlemek ve kendimi tanıtmak için hiç tereddüt etmeden ülkenin öbür ucuna gittim. İyot ile ilgili bu konuşmaya kanser aktivistleri

topluluğundan çalışma arkadaşlarım da katıldı ve Dr. Flechas'ın iyot hakkındaki derin bilgisi ve geniş kavrayışına onlarda da en az benim kadar hayran kaldı. Yaptığı sunum, sonrasında yapılan resmi olmayan anket-te konferansın en iyi konuşması seçildi. Konuşması boyunca Dr. Abraham'ın İyot Projesi hakkında ayrıntılı bilgiler paylaştı ve iyot hakkında yeni bir düşünce tarzı ortaya koydu. Tam bir macera ve yeni bir keşifti!

Dr. Flechas'ın websitesini ziyaret edebilirsiniz: https://cypress.he.net .. Doğu yakasına geri döndüğümde, online meme kanseri grubuma Abraham-Brownstein-Flechas İyot Projesi'nden heyecanlı bir şekilde bahsettim. Ne yaptılar dersiniz? Dr. Tenpenny'nin bana 1 yıl önce iyottan bahsettiğinde gösterdiğim tepkinin aynısını gösterdiler;

İyot mu?

İyot ve meme kanseri öyle mi?

Lynne, sen kafayı mı üşüttün?

Böylece birkaç araştırmayı bir araya getirdim ve azimle devam ettik. İyotu kendi üzerimizde kullanmaya başladık. İlk olarak 175 yıldan fazladır kullanılan Lugol'ün Geleneksel İyot Solüsyonu'nu kullandık. Ardında da yeni bir ürün olan Iodoral'i yani Lugol'ün iyot tabletlerini denedik. İlk olarak 12.5 mg tabletle başladım. Herhangi bir değişiklik farketmemiştim. Bir kaç ay sonra, temel iyot seviyelerimi ölçmek için 24 saatlik idrar iyot yükleme testini yaptırmaya karar verdim.

Test, sabah 50 mg'lık Iodoral verilip 24 saat boyunca kişiden alınan idrar örneklerinden bu 50 mg iyotun ne kadarının emilip ne kadarının boşaltım sistemine verildiğini ölçmeyi içeriyordu.

---

50 mg'lık Iodoral aldıktan sonraki 2 saat içinde, bazılarımızın 'Boing Etkisi' ismini verdiği hissi yaşamaya başladım. Beynimin kullanılmayan tozlu odaları birdenbire temizlenip oksijenle dolmaya başladı. Düşüncelerimin keskinleşmeye başladığını hissettim. Büyük bir enerjiyle dolmuştum; kendimi daha hızlı ve daha zeki hissediyordum -sıradan matematik işlemlerini yaparken bile. Marketteyken 3x30x2 işlemini kafasından yapamayan kasiyerin önünde gittikçe sabırsızlanmaya başladığımı hatırlıyorum. Birkaç denemeden sonra, hesap makinesini kullanmayı akıl etmişti. İyot almadan önce bunu farketmezdim bile.

Diğer iyot alanların bazıları da bu anlık etkiyi yaşadıklarını belirttiler. Dr. William Shevin, 2007'de gerçekleşen ilk İyot Konferansı'ndaki konuşmasında kendi uygulamalarında bu olayı gözlemlediğinden bahsetmişti: 'Bu hastalarda iyot eksikliği o kadar fazlaydaki, artık mecalleri kalmamıştı'. Dr. Shevin sunumunda ayrıca iyot desteği alan bir hastanın yaşadığı mental durumu tanımladığı bir video göstermişti. Bu en pürüzsüz sinyali bulana kadar radyo tuşunun tekerleğini döndürmeye benziyordu.

Bu 'boing' reaksiyonunun fizyolojisini kimse açıklayamıyor. Tiorid ile mi ilgili? İyot eksikliği hakkında bilgisi olan nörolojistler muhtemelen bu entellektüel iniş ve çıkışların tamamen nörolojik olduğunu söylerdi. Fakat şu an kimse bilmiyor !

Uzun lafın kısası: Aldığım Iodoral dozunu arttırdıkça, beynimin keskinleşmesinin yanında, kilom normale döndü, cildimdeki ömürlük kuruluk ortadan kalktı ve gizemli kistlerimin bazıları yok oldu. Ayaklarımın üşümesi geçti. Şu an sadece yanlış bir hareket yaptığımda başım ağrıyor. Ufak turuncu Darvocet şişem, yıllar boyunca bana sürekli eşlik eden arkadaşım, şimdi çöplerin arasında istirahat ediyor.

Diğer İyot Önderleri Ortaya Çıkıyor ve Devrim Ateşi Yanıyor

Söndürülemez bir inançla ateşlenmiş kararlı ruhların oluşturduğu küçük bir topluluk tarihin gidişatını değiştirebilir.

Mahatma Gandhi

Kısa bir zaman sonra, Breast Cancer Choices olarak iyotu konuşmak için online bir grup kurmuş olan emekli profesör Zoe Alexander ile tanıştık. Yahoo İyot Grubu (şimdiki sahibi Naturopat Dr. Stephanie Buist'tir) oldukça kalabalıktı. Zoe, İyot Araştırma Grubu adında başka bir online Yahoo grubu kurdu. Yahoo'daki alan yetersiz kalınca, Zoe, bulabildiği bütün iyot kaynaklarını bir araya getirdiği ve organize ettiği -şimdilerde IodineResearch.com adıyla tekrar hayata dönen- Iodine4Health.com isminde kapsamlı ve bilimsel bir websitesi yarattı. Sıradan insanların güçlü ruhlarıyla yaptıkları yenilikçi katkılarla birlikte websitesi iyot savunucusu

yol arkadaşları Lynn Razaitis ve Curt Smith'in yarattığı bağımsız bir sunucuda kendine yer buldu.

2010 yılında Yahoo İyot Grubu 5000 üyeye ulaştığında, Stephanie Naturapati diplomasını almıştı ve en güvenilir ve en tecrübeli iyot bilgisi kaynaklarından biri olarak biliniyordu. Grubun itibarı o kadar büyüdü ki, Stephanie iyota yeni başlayanlara haftanın beş günü yardım edebilmek adına 4 tane iyot konusunda eğitilmiş yardımcı moderatörü işe almak zorunda kaldı.

Üç kurucusundan ikisinin -Laura "Wombat" Olsson ve Steve "Trapper" Wilson- öncülüğünde yoluna devam eden The Curezone İyot Forumu, bir deneysel iyot kullanıcıları grubu olarak oldukça aktif ve saygın hale geldi. Forumu web sitesinden ziyaret edebilirsiniz: https://curezone.com/forums/f.asp?f=815

The Curezone üyeleri, ilk başladıklarında acımasız saldırılara uğradılar. Onlara saldıranlar, kullanıcıların iyot aldıktan sonra kendilerini ya hastanede ya da morgda bulacaklarını düşündüler. Şimdilerde bu saldırganlar gizemli bir şekilde ortadan kayboldu ve grup büyümeye devam ediyor.

Curezone ekibindekiler, hiçbirşeyi yüzeysel olarak değerlendirmedi ve 'hikaye doğrulama'da ve iyotun tarihteki kullanımına dair verileri gün yüzüne çıkarmakta esaslı bir itibar kazandılar.

Onlara Dr. Abraham'ın çalışmalarından bulaşan bir virüs vardı: Abraham Etkisi olarak da bilinen, iyotun tarihteki kullanımının zenginliğini gösteren belge ve dökümanlara olan takıntılı davranış biçimi. The Curezone Forumu bunu adeta halkın tıp üzerindeki gücünü gösteren bir kutsal kitap haline getirerek on milyonun üzerinde tıklanma sayısına ulaştılar. Laura Olsson ve Steve Wilson iyot üzerine o kadar ustalaştılar ki kendi eşsiz ve saygın iyot ürünlerini oluşturdular.

Kısım 4

Bromür - İyot Eksikliğinin Bir Nedeni

Araştırma, biçimlendirilmiş meraktır.
Bir sebebe dayanarak kurcalamak ve gözlemlemektir.
Zora Neale Huston

Birkaç yıl içinde, online gruplar içerisindeki iyot kullanıcılarının başarısı internette hızlı bir şekilde yayıldı. Tiroit ve fibromiyalji grupları iyotla ilgilenmeye başladılar. Annelik gruplarında olanlar da denedi ve başarılı geri dönüşler oldu. Git gide daha çok beslenme grubu, tecrübe edilmiş bu kadar başarıya karşı gelmeyi bıraktı. Dr. Tenpenny ile olan tesadafü karşılaşmamı takip eden süreçte, araştırmamı daha da derinleştirdim ve karşıma ürkütücü bir resim çıktı.

İyot eksikliklerimiz 1970'lerden sonra ortaya çıkmaya başladı çünkü iyot karşıtı olan (anti-iyot) element bromür bedenlerimizden iyotu çıkarmıştı.

1970'lerde iyot tüketiminin düşmesi ve iyot karşıtı (anti-iyot) element bromüre maruz kalımın artmasını takiben meme kanseri oranları artmaya başladı. İncelediğim verilerden biri de Körfez Savaşı gazilerindeki bromüre maruz kalımına ait Amerikan Savunma Bakanlığı istatistikleriydi. Bromizim (Çeviri Notu: Bromizim, broma uzun süreli maruziyet sonucunda ortaya çıkan sendrom) semptomları, özellikle yaygın olarak bulunan her gece üzerinde uyuduğumuz ateşe dayanıklı malzemeler ve her gün üzerine oturduğumuz mobilyalar gibi bromürlü malzemelere maruz kalma ile paralel seyrediyordu. Bu fenomeni incelediğim Meme Kanserinin Mükemmel Fırtına Teorisi isimli bir Powerpoint sunumu hazırladım. (Kısım 18: Meme Kanserinin Mükemmel Fırtına Teorisi'ne bakınız.)

Şu çok açıktı ki sadece yeterince yumurta ve deniz ürünü yemediğimiz için iyot eksikliğimiz yoktu. 1970'lerden beri iyot eksikliğimiz vardı çünkü iyot bloklayıcı element olan bromür iyotu vücutlarımızdan çıkarmıştı. İyot Krizi'nin B Eki'nde açıklanan Bromür Egemenliği teorisi, neden daha fazla insanın hasta olduğu, tiroid ve diğer hastalıklar daha da kötüleşirken IQ'nun neden düştüğü sorularına bir cevap olabilir. Obezitenin bile sebebi aşırı yemekten çok kilo alımına sebep olan bromür sebepli metabolizma yavaşlığı olabilir.

Bromür, İyot Eksikliğinin Şeytani Kutsal Kasesi

*(**Çeviri Notu:** Kutsal Kâse, Mukaddes Kâse ya da Graal, Hristiyan mitolojisisinde, İsa'nın Son Akşam Yemeği'nde kullandığı iddia edilen, mucizevi güçleri olduğuna inanılan kap. Aramatyalı Yusuf'un, çarmıha gerilen İsa'nın damlayan kanını Kutsal Kâseye koyduğuna inanılır.)*

Evet, Bromürle dolu çevreniz sizi hem şişman hem de aptal yapabilir.

Aşağıda, bromürle dolu çevremizin tehlikelerine ve bunu telafi etmek için iyot desteğine olan ihtiyacımıza işaret eden 6 tane madde bulunuyor.

1- Bromürlü ateşe dayanıklı malzemelerin oluşturduğu zehirlenme her geçen yıl artmakta ve bunu tersine çevirmek için yıllara ihtiyacımız var. Bu aynı zamanda bromürün küresel ısınma kadar zehirleyici olduğu anlamına geliyor.

2- Bromürlü böcek ilaçları ve ateşe dayanıklı malzemeler, 1972'de yasaklanan ve bu tarihten önce doğan kadınların meme dokusunda halen bulunan böcek ilacı DDT'nin yerini almaya başlayacak.

3- Eğer tiroit, meme ve diğer hormon kaynaklı hastalıkların altında yatan sebep iyot eksikliği ise, bromür egemenliği de bu eksikliğin altında yatan sebeptir.

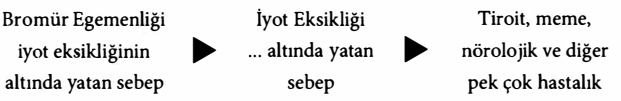
4- İyot, toksik olan bromürün biyokimyasal panzehiridir fakat bu etkiyi oluşturması oldukça zaman almaktadır. Bromür inatçı bir kimyasal kabadayıdır. Her kabadayı gibi, o da sayı ve kuvvet bakımından üstünlük sağlamalı ve kurnaz davranmalıdır. Doğru dozda alınan iyot sizin müttefikinizdir.

5- Bromür toksisitesi, politikanın bürokratik yavaşlığına bırakılamayacak kadar önemlidir. Kendimizi ve çevremizdekileri bu konuda eğitmemiz gerekir.

6- Bu paylaştıklarım Gönüllü İyot Hareketi'nin öncülerinin hedefleridir. İyotla ilgili bilgiyi çok uzaklara, ailemize, komşularımıza ve dünyaya yayalım.

Şekil 1

Altında Yatan Sebebin Altında Yatan Sebep?



İyot Hakkındaki Bazı İstatistikler

İyot kelimesi, 2012 yılının Eylül ayında Google'da 1.220.000 kere aratıldı.

- Dünya Sağlık Örgütü, zeka geriliğinin en önemli sebebinin iyot eksikliği olduğunu belirtti. İyot eksikliği sadece yoksul ülkelerde görülmüyor. Eğer bebekler büyük bir zeka defekti ile doğmuyorsa, orta derece iyot eksikliğinde bile bir çok bebek sahip olduğu kapasitenin çok altında bir zekaya sahip oluyor. Ayrıca otizm oranlarının da arttığını belirtmek gerekiyor.
- İyot tüketimi 1970'lerden beri yüzde 50 oranında düştü.
- İyot eksikliği ile ilgili hastalıklar (meme hastalıkları, prostat ve tiroit) bu süreçte arttı.
- Tiroit Kanseri oranları 1975 ile 2005 arasında yüzde 182 oranında artış gösterdi.
- Meme Kanseri'ne yakalanma sıklığı 1970'lerden bu yana 23'te 1'den 7-8'de 1'e yükseldi.
- Devlet birimlerinin ölçümlerinde iyot eksikliği her seferinde artış göstermektedir.
- Hamile kadınlardaki iyot eksikliği çocuklarda zeka seviyesinde gerilemeye neden olmaktadır.

Bölüm 2
Sıkça Sorulan Sorular (SSS)

Yasal Sorumluluk Uyarısı: *İyot Krizi içerisinde sözü edilen iyotla, ecza dolabınızda bulunan iyot tentürü kastedilmemektedir. İyot konusuda eğitimli uygulayıcılara ve kendi lisanslı sağlık profesyonelinize danışmadan iyot kullanmayınız. Bu kitapta verilen bilgiler kendi sağlık profesyonelinizin uygulamalarının yerini almak amacıyla verilmemiştir. Ne yazarın ne de yayıncının, bu kitapta anlatılan yöntemlerin herhangi bir sonucu ile ilgili sorumluluğu bulunmamaktadır. Yazar, kitapta bahsedilen bilgileri bir doktor olarak değil bir gazeteci olarak sunmaktadır. Aşağıda verilecek olan bilgiler kamuoyu ile paylaşılmış 'hastadan hastaya' araştırmaları sonucunda elde edilen bilgilerden oluşmaktadır ve tıbbi tavsiye yerine geçmemektedir.*

Kitabın okurları arasında kimya ile ilgili derinlemesine bilgisi olmayanlar olabileceğinden bu açıklamaların yapılması gerekli görülmüştür: iyot ve iyodür terimleri, 'iyotlu tuzdaki iyodür' ifadesinde olduğu gibi anlamlı oldukları sürece birbirinin yerine kullanılabilir. Yine aynı şekilde, brom ve bromür terimleri birbirinin yerine kullanılabilir; herhangi bir brom bağlantılı kimyasalın iyotu baskılama gücü görselleştirilip açıklanabilir.

Sıkça Sorulan Sorular Listesi

- İyot nedir?
- Ecza dolabındaki iyot ile besinlerden alınan iyot aynı mıdır?
- İyot neden bu kadar önemli bir mevzu haline geldi?
- İyot, reçete edilebilir bir madde mi?
- İyot geçmişte nasıl kullanılırdı?
- İyotlu tuzdan yeterince iyot almıyor muyum?
- Balık ürünlerini çok tüketiyorum, bu yüzden muhtemelen iyota ihtiyacım yoktur, değil mi?
- İyot desteği almak güvenli mi?
- Eğer iyot bu kadar uzun süredir aramızdaysa neden artık insanlar onu ilaç olarak kullanmıyor?
- İyot eksikliği nedir?
- Multivitamin desteklerimden aldığım iyotun günlük alınması gereken ideal miktarı (RDA) (Çeviri notu: Amerikan Federal İlaç İdaresi'nin (FDA) tavsiye ettiği günlük alınması gereken besin elementleri miktarı tablosu) 150 mikrogram değil mi?
- İyot eksikliğinin belirtileri nelerdir?
- Kurutulmuş denizyosunundan ya da denizyosunu desteklerinden yeterince iyot alabilir miyim?
- İyot eksikliğimin olduğunu nasıl anlarım?
- İyot Eğitimli Uygulayıcı kimdir?
- İyot eksikliği olup olmadığını belirlemek için hızlıca yapılan şu 'boyama testi'ni duydum, bu test işe yarıyor mu?
- İyot Yükleme Testi'ni nerede yaptırabilirim?
- Vejeteryanların iyot almasına gerek var mıdır?
- Herkes iyot alabilir mi?
- Tarama testlerinde kullanılan iyot boyalarına karşı alerjim varsa, iyota karşı da alerjim var mıdır?
- Kabuklu deniz hayvanlarına karşı alerjim var. İyot alabilir miyim?
- İyot da 'bu bana iyi geliyor' efsanelerinden biri mi? Kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.
- İyot sihirli bir kurşun mu?
- İyotun hangi dozu benim için ideal?
- Hangi tür iyotu almak gerekiyor?
- Lugol Solüsyonu'nun bir damlasında kaç miligram iyot bulunuyor? Iodoral'le karşılaştırıldığında hangisi daha iyi?
- İyot dozları konusunda bir fikir birliği var mı?
- İyotu bir kerede mi almalıyım yoksa gün içine yaymalı mıyım?
- Eğer iyot bakterileri öldürmede bu kadar iyiyse, bağırsağımdaki yararlı bakterileri de öldürmez mi?
- İyot yerine İyot Tentürü kullanabilir miyim?

- Betadin kullanabilir miyim?
- Povidon kullanabilir miyim?
- Tiroid bezim yok. Bedenim iyota ihtiyaç duyar mı?
- İyot desteklerini nereden alabilirim?
- Turp sebzelerinin ve kabağın iyotu yok ettiğini duydum. Bu doğru mu?
- Magnascent İyot'u nedir? Lugol İyot'u veya Iodoral kadar işe yarıyor mu?
- Renksiz (beyaz) iyot, Lugol İyot'u kadar işe yarıyor mu?
- Tiroid ilaçları kullanıyorum. İyot bunların etkisini azaltır mı?
- Lugol İyotu'nu mutfak tezgahına döktüm. Kalıcı leke yapar mı?
- Peki kişide Haşimato gibi oto-immün bir hastalık varsa ne olacak?
- Kadınların erkeklerden daha fazla iyota mı ihtiyaçları var?
- Memeler neden iyota ihtiyaç duyar?
- İyot eksikliğinin memelerle ne ilgisi var?
- Emziren kadınların iyota daha çok ihtiyacı olur mu?
- Doktorlar genel olarak iyotla ilgili ne düşünüyor?
- Doktorum 'iyotun tiroid bezinin çalışmasını engellemesi temel bir fizyolojik süreçtir' diyor.
- İyotu denemek istedim fakat doktorum onun bir diğer internet modası olduğunu söyledi.
- Doktorum neden iyot hakkında birşey bilmiyor?
- Tıbbi konferanslarda iyot ile ilgili sunumlar yapılıyor mu?
- Doktoruma gösterebileceğim bir tıbbi çalışma var mı?
- İyot Eğitimli Uygulayıcı'yı nerede bulabilirim?
- Genelde iyot kullananlar hangi dozlarla başlıyorlar?
- İyot Protokolü nedir?
- İyot eksikliğini saptayan bir test var mı?
- Ortalama bir insan iyot almaya nasıl başlayabilir?
- İyotu yiyeceklerle birlikte almalı mıyım?
- İyotu günün hangi vaktinde kullanmalıyım?
- Lugol Solüsyonu su ile karıştırılınca neden midemi bozuyor?
- İyotu ağızdan alma dışında başka bir yolla alabilir miyim?
- İyot desteği almayı ne zaman bırakabilirim?
- Evcil hayvanıma iyot verebilir miyim? Verebilirsem ne kadar verebilirim?
- İyotla birlikte tirozin almalı mıyım?
- İnternette okuduğum 'İyot Simporterleri' de nedir? (Çeviri notu: simport: hücre membranından bileşiklerin içeri-dışarı olacak şekilde aynı anda ve aynı doğrultuda geçmesine olanak tanıyan taşıyıcı mekanizma)
- İlk İyot Yükleme Testi'mde yüzde 75 çözünme sonucu çıktı. Üç hafta iyot kullandıktan sonra bir yükleme testi daha yaptırdım ve çözünme oranı yüzde 50'ye düştü. Nasıl oluyor da vücudumdaki iyot oranı azalıyor?
- Vücudumun iyotu etkin bir şekilde alıp alınadığını ölçen bir test var mı?
- İyotu memelerime lokal olarak uygulayabilir miyim?
- Funahashi Metodu nedir? (Lugol'ün Progesteron Metodu)

- Peki prostat konusunda durum nedir? Lokal olarak uygulasam yardımı dokunur mu?
- T2T Metodu nedir?
- Bu konuda başka ne okuyabilirim?
- İyot desteği almanın yan etkileri var mıdır?
- Yardımcı besinler nelerdir ve onlara gerçekten ihtiyacım var mıdır?
- Tuz yükleme protokolünde rafine ve rafine olmayan tuz kullanmanın farkı nedir?
- Doktorum bana neden iyot tabletleri verdiğinde tuzlu su veya yardımcı besin almaktan bahsetmedi?
- Yüksek tansiyonum var ve tuz yemem yasak. Tuz yüklemesi beni gerçekten korkutuyor.
- Hayat boyu iyot almaya devam edebilir miyim?
- İyot alırken bilmem gereken en önemli şey nedir?
- Tiroid ilaçları alırken yine de iyota almaya ihtiyacım var mı?
- İyot vücudun hangi bölgelerini etkiliyor?
- İyot aldığımızda neler oluyor?
- İnsanlar iyotu ilk kez kullandıklarında oluşan yan etkilerden nasıl kurtuluyor?
- Tuz Yükleme Protokolü'nde olsam bile yine de yarım çay kaşığı rafine edilmemiş tuz almam gerekiyor mu?
- İyot desteği kullanırken yan etkiler ortaya çıkarsa ne yapmalıyım?
- 12.5 gram'dan fazla iyot aldığımda neden kendimi uyuşuk hissediyorum? Neler oluyor?
- İyot desteği kullanmaya başladıktan bir hafta sonra tuhaf bir yutkunma duyarlılığı başladı.
- İyot almaya başladıktan sonra, kan testlerimdeki ferritin oranı düştü. Neden?
- Memelerim için iyot kullanmaya başladım ve aile doktorum kanımdaki TSH seviyelerinin bende hipotiroidi olduğunu gösterdiğini söyledi.
- İyot göğüs ağrılarımı dindirdi. Fakat aile doktorum TSH sonuçlarımı görür görmez bana tiroit hormonu verdi ve göğüs ağrılarım geri geldi. Ne oldu ki?
- Online iyot tartışma gruplarını nerede bulabilirim?
- İyot eksikliği ile bromürün ne ilgisi var?
- Bromür egemenliği nedir?
- Çevremde bromür içeren neler var?
- İçerik etiketlerini okuyan biriyim. Yediklerimden bromüre nasıl maruz kalıyorum?
- Eğer bromür/bromit kimyasalları bu kadar kötüyse neden FDA tarafından yasaklanmadılar?
- Bromürlü yiyeceklerden ve asitli içeceklerden kaçınırsam, yine de iyota ihtiyacım olur mu?
- Bromür doğurganlığı etkiler mi?
- Bromür bebeğimin cinsiyetini etkileyebilir mi?
- Bromür içeren PBDE'li (Çeviri Notu: PBDE: Polibromlu Difenil Eter. Birçok plastik maddenin içerisinde yer alan toksik ve kanserojen ateşe dayanıklı madde) ateşe dayanıklı eşyalar henüz doğmamış bebeğimi etkiler mi?
- Golf kurslarının bromüre maruz kalmakla ne ilgisi var?

Kısım 5
SSS 1
Vücudunuz Neden İyot'a İhtiyaç Duyar?

İyot Nedir?

İyot temel bir mikro-besindir. Bunun anlamı vücudumuzdaki her hücrenin az miktarlarda da olsa iyota ihtiyacı vardır. İyot çok güçlü etkileri olan bir elementtir ve vücudumuz bu etkileri dengeleyerek iyotu muhafaza etme mekanizmalarıyla donatılmıştır. İşte bu güzel bir haber.

Fakat kötü haberler de var. İyot eksikliği bir halk sağlığı sorunu haline gelmeye başladı çünkü iyot, çevredeki bromür, pestisit(böcek ilacı) ve gıdalardaki katkı maddeleri gibi toksinlerin onu yeriden etme girişimlerine karşı çok savunmasızdır. İşte iyot eksikliğinin temel nedeni budur. Bromürlü ateşe dayanıklı malzemeler etrafımızı kuşatmış durumdadır. 1970'lerden başlayarak evlerimize, arabalarımıza ve iş yerlerimize dolmaya başlamıştır. Gıda takviyesi olan iyotun undan çıkarılması ve iyot eksikliğinin salgın boyutuna ulaşması da aynı zamana denk gelmektedir.

Ecza dolabındaki iyot ile besinlerden alınan iyot aynı mıdır?

İyot Tentürü, lokal antiseptik olarak kullanılması için alkolle hazırlanmaktadır. İyotun bu alkol formu, ağızdan alınması için hazırlanmaz ve kafatası ve çapraz kemik işaretiyle zehirli olduğu özellikle belirtilir. Lugol'ün İyot Solüsyonu ve Lugol'ün İyot Tabletleri -Iodoral- olarak aldığımız iyot destekleri, iyotun ana formundan hazırlanmaktadır. Üretilen diğer formüller de mevcuttur fakat İyot Krizi'nde sadece Lugol'ün formülünden bahsedilmektedir.

İyot neden bu kadar önemli bir mevzu haline geldi?

Çünkü bazı akıllı doktolar tıbbi literatürde bir 'hikaye doğurlama' yapma cesaretini gösterdi ve iyot desteğinin toksik olduğu ile ilgili son efsaneyi

çürütmeyi başardı. Araştırmalarını, iyotun dünya çapında kullanılan bir ilaç olduğu tarihlere kadar geri giderek bu bilgileri gün ışığına çıkardılar. Onbinlerce ilaç kullanıcısının iyot desteği alıp internette başarı hikayelerini paylaşmaya başlaması ise bu efsaneye vurulan ikinci darbe oldu. Gönüllü İyot Hareketi işte böyle doğdu! Hastaların başarıları, araştırmaları ve destekleri, iyota olan yoğun ilginin devam etmesine sebep oldu.

İyot, reçete edilebilir bir madde mi?

İyot, tıpkı herhangi bir vitamin ya da mineral gibi besin desteği olarak mevcuttur.

İyot geçmişte nasıl kullanılırdı?

1906'daki tıbbi kayıtlara göre, iyot aşağıda belirtilenlerin tedavisinde kullanılan dünya çapında bir ilaçtı:

Guatr
Ateroskleroz
Frengi
Rahim uru
Civa, kurşun ve arsenik zehirlenmesi
Şişmiş bezler
Prostat büyümesi
Kızıl hastalığı
Bronşit ve zatürre
Obezite
Depresyon
Göğüs ağrısı
Egzema
Genito-üriner hastalıklar
Sıtma
Rahim kistleri
Romatizma
Gastralji
Bademcik İltihabı
Öksürük

Şekil 2

Merck's Manual 1899'da dünyanın en çok satan tıbbi ders kitabıydı.

MERCK'S 1899 MANUAL.

PART FIRST.

THE MATERIA MEDICA,

As in Actual Use To-day by American Physicians.

1899 gibi geçmiş bir tarihte, dünyanın en çok satan tıbbi ders kitabı Merck's Manual, iyotun tümörlerde en çok kullanılan madde olduğunu aktarıyordu. Fakat iyot çok çeşitli durumlarda tedavi amaçlı kullanılıyordu. İyot'un Gömülmüş Tarihi ismini verdiğim 14. Bölüm'de denizyosununa dayalı tıbbın ve iyotun nasıl 15000 yıl önceye gittiğini açıklayacağım. Ancak 'İyot'un Altın Çağı' olarak adlandırılan zaman dilimi 1800'lerin ikinci yarısı ile 1900'lerin ilk yarısını kapsıyor.

İyotlu tuzdan yeterince iyot almıyor muyum?

Rafine tuzun yeterli olduğu düşüncesi, iyotla ilgili en tehlikeli yanlış anlamadır. İyotlu tuzun fabrikadan çıkıp marketine rafına gelmesi süresince, sahip olduğu orijinal iyodür içeriği yarıya düşer. Bu tuzu alıp evinizde paketini açtığınız zamansa, iyot ortamdaki neme bağlı olarak sıcaklık değişse bile süblimleşerek havaya karışır. En sonunda, tuzu yediğinizde ise bu tuzdaki iyotun ancak %10 kadarı vücudunuz tarafından emilebilir. Bir de, tekrar belirtmek isterim: Özellikle kadınların şunun farkında olması gerekir ki, tuzdaki iyot aslında 'iyodür'dür. Memeler, kullanım için iyotu tercih eder, bu sebeple genellikle iyot ve iyodür karışımları kullanılır. Ayrıca, pişirmenin iyotu yok ettiğini belirtmiş miydim? İyot araştırmacılarından Dasgupta ve arkadaşları iyotlu tuzla ilgili problemleri İyot Beslenmesi: Birleşik Devletler'deki Tuzun İyot İçeriği adlı kitapta ele almaktadırlar.

Balık ürünlerini çok tüketiyorum, bu yüzden muhtemelen iyota ihtiyacım yoktur, değil mi?

Eğer günde 4 pound (yaklaşık 2 kilo) okyanus balığı yiyorsanız evet. Afiyet olsun! Çoğu İyot Eğitimli Uygulayıcı eğer bunu yapıyorsanız iyot hakkında değil bu 4 pound (yaklaşık 2 kilo) balıktan aldığınız civa hakkında endişelenmeniz gerektiğini söylerdi.

İyot desteği almak güvenli mi?

Bir İyot Eğitimli Uygulayıcı'nın gözetiminde doğru ürün kullanıldığında iyot desteği almak güvenlidir.

Eğer iyot bu kadar uzun süredir aramızdaysa neden artık insanlar onu ilaç olarak kullanmıyor?

İkinci Dünya Savaşı'dan sonra penisilin gibi antibiyotikler kullanılmaya başlandığında, iyot 'modası geçmiş' büyük bir hata olarak görüldü. Antiseptik olarak kullanmanın dışındaki bu geleneksel özelliği git gide neredeyse tamamen unutuldu. Fakat öldürücü darbe, itibarlı bir tıbbi makalenin yanlış bir şekilde iyotu tehlikeli olarak nitelendirmesiyle geldi. İyot kullanımında düşüşler başladı ve iyotun yararları ve antiseptik amaçlar hariç kullanımı giderek kayboldu. Tek bir itibarlı makalenin yanlışı, tıp fakültesi okuyan iki neslin iyotun faydalarını öğrenememesine mal oldu. Bu makalenin etkisinden 16. Bölüm (İyot'u Tıbbımdan Kim Çaldı) ve 17. Bölüm'de (İyot'u Yiyeceğimden Kim Çaldı) bahsedilecektir.

İyot Eksikliği Nedir?

Sağlık profesyonelleri arasında 'iyot eksikliği' ve 'iyot yetersizliği' gibi pek çok teknik tanım ve bir o kadar da anlaşmazlık bulunmaktadır. İyot eğitimli bir uygulayıcı, hastanın iyot eksikliğini semptomlarla İyot Yükleme Testi'ni kombine ederek saptar.

Multivitamin desteklerimden aldığım iyotun günlük alınması gereken ideal miktarı (RDA) 150 mikrogram değil mi?

*(**Çeviri Notu:** RDA; Amerikan Federal İlaç Dairesi'nin (FDA) tavsiye ettiği günlük alınması gereken besin elementleri tablosu)*

RDA'daki iyot miktarı, guatr hastalığına yakalanmamak için tiroidin ihtiyaç duyduğu iyot miktarı baz alınarak hesaplanmış gibi görünüyor. Diğer organların ihtiyacı bu rakama dahil edilmemiştir. Buna ek olarak, 150 mikrogram belirlenirken iyot engelleyici kirleticiler hesaba katılmamıştır.

İyot Eksikliğinin Belirtileri Nelerdir?

Genelde hangi semptomların iyot eksikliğinden kaynaklandığını, semptomlar iyot aldıktan sonra ortadan kaybolmadıkça bilemeyiz. İleri düzey iyot kullanıcıları, aylar hatta yıllar geçtikçe daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Başka sebeplerden dolayı iyot kullanan insanlarda sürekli üşüme, Psoriyazis (sedef hastalığı) hatta testis kistleri gibi durumların yok olduğu görülmüştür.

En başta, iyotun depolandığı ana salgı bezi olduğu için tiroide iyi geldiğini düşünmüştük. Sonrasında ise, örneğin kişinin duyma yetisi iyileşiyorsa, iyotun nörolojik sisteme iyi geldiğini düşünmeye başlıyoruz. Vücuttaki bütün hücreler iyot içerdiği için çalışma mekanizmasını anlayamıyoruz. İyot eksikliğinin tanımını yapmanın tek yolu, iyotun hangi semptomlara iyi geldiğinin listesini yapmaktır.

İyotun iyi geldiği birkaç semptomun listesi şu şekilde oluşturulabilir:

Alerjiler
Beyin Sisi
Cilt kuruluğu
Kistler ve nodüller
Yorgunluk
Tiroid problemleri
Rahim problemleri
Bilişsel problemler (Düşüncede Bulanıklık)
Adet düzensizlikleri
Kilo alımı
Göğüs Ağrısı / Fibrokistik Meme Hastalığı

Üşüme
Dişeti iltihabı
Psiyorazis (Sedef Hastalığı)
Tip 2 Diyabet
Saç seyrelmesi
Yüz şişkinlikleri
Doğurganlık problemleri
Depresyon
Kalp aritmisi
Tansiyon
Kolesterol
Yara izleri
Enfeksiyonlar
Genital uçuklar
Düşükler (Hamilelikte)
Fibromiyalji
İşitme kaybı
Prostat hastalığı
Akciğer hastalıkları
Kabızlık
Doğurganlık (kadınlarda)
Vajinal enfeksiyonlar
Göz problemleri
Boyun ağrısı
Gastroözofageal reflü hastalığı
Egzema
Soğuk algınlığı ve virüslere olan direnç
Cinsel arzudaki artış
Ereksiyonlardaki ve sperm sayısındaki artış
–testislere uygulandığında-

Kurutulmuş deniz yosunundan ya da deniz yosunu desteklerinden yeterince iyot alabilir miyim?

1. Denizyosununda, şu an oldukça kirlenmiş olan deniz sularımızda mevcut olan arsenik, ağır metaller, denize dökülen petrol kalıntıları, radyasyon ve diğer atıkların bulunma ihtimali oldukça yüksektir. Bunun yanında, bu yosun tabletlerinden ne kadar iyot aldığınızı ve bu tabletler üretilirken kullanılan dolgu malzemeleri ve kapların neler içerdiğini asla bilemezsiniz. Denizyosunu

toplandıktan sonra sahip olduğu iyotun çoğunu kaybeder. Tablet halini aldıktan ve bir depoda aylarca bekletildikten sonra aldığınız şeyin gerçekten denizyosunu olduğuna emin misiniz?

2. Japonya'daki Fukuşima Nükleer Reaktörü'nde maydana gelen patlamadan sonra dünyadaki denizyosunun büyük bir kısmının kirlendiği düşünülüyor. Bu nükleer kirlilik Japonya dışındaki her yerde tamamıyla yok sayılmaktadır. Fakat, The Maritime Execute isimli yayına göre Radyolojik Korunma ve Nükleer Güvenlik Enstitüsü, Fukuşima felaketinin dünyada bugüne kadar yaşanmış en büyük deniz kirliliğine sebep olduğunu belirten bir rapor yayınladı. Bunun yanında, Amerika - Meksika Körfezi'ndeki petrol sızıntısının çok uzak mesafelere yayıldığını ve bu petrolü seyreltmek için kullanılan maddelerin deniz yaşamına ayrı bir kirlilik yükü getirdiğini nerdeyse unutuyoruz. Bu denizyosunu ürünlerinin bu kirliliğe ne kadar maruz kaldığını bilmiyoruz.

İyot eksikliğimin olduğunu nasıl anlarım?

İyot eksikliğini saptamanın en kesin yolu iyot eğitimli bir uygulayıcı tarafından değerlendirmeye tabi tutulmaktır. İyot yükleme testi sonuçları dokulardaki iyot doygunluğunun ne düzeyde olduğunu saptamak için temel bir referanstır.

İyot Eğitimli Uygulayıcı kimdir?

Breast Cancer Choices'ın ve büyük ölçekli online hastadan-hastaya iyot gruplarının geleneksel tanımına göre iyot eğitimli uygulayıcı, Dr. A. Guy Abraham, Dr. David Brownstein ve Dr. Jorge Flechas tarafından yaratılmış İyot Projesi'nin yayınladığı bütün yazıları okumuş ve özümsemiş kişidir.

Buna ek olarak iyot eğitimli bir uygulayıcı Dr. David Brownstein tarafından kaleme alınan İyot: Ona Neden İhtiyacınız Var: Neden Onsuz Yapamazsınız (4. Edisyon) kitabına oldukça hakimdir. Bunlar iyot terapisi ve 50 mg'lık dozun nereden çıktığı hakkında kapsamlı açıklamalarda bulunan çalışmalardır. İyot eğitimli bir uygulayıcı yardımcı besinlerin gerekliliğinin farkındadır ve asla denizyosununu iyotun muadili olarak önermez.

Eğer bir uygulayıcı yetişkin bir insana rutin olarak 50 mg'ın altında iyot veriyorsa, yardımcı besinlerin neden kullanıldığını bilmiyorsa (Selenyum'un Haşimato'da kullanılması da dahil), tuz yüklemesine, oto-im-

mün hastalıkların tedavisine ve hastaların TSH seviyelerinin kişiye özel farklılıklarını yorumlamaya aşina değilse, Breast Cancer Choices o kişiyi İyot Eğitimli Uygulayıcı olarak tavsiye etmez. Kendisinin iyot uygulayıcısı olduğunu iddia eden fakat yosun ve iyot bakımından zayıf olan ürünleri tavsiye eden pek çok doktor bulunuyor. Zaman içinde kendini kanıtlamış ürünleri kullandığınızdan emin olmak için online hastadan-hastaya iyot gruplarına göz atın veya tecrübeli bir uygulayıcıya danışın.

Sürekli güncellenen www.BreastCancerChoices.com/IPractitioners web sayfasını inceleyin. İyotun her geçen gün daha çok yazılmaya başlamasından beri iyot yazan her uygulayıcı siteye koymuyoruz.

İyot eksikliği olup olmadığını belirlemek için hızlıca yapılan şu 'boyama testi'ni duydum, bu test işe yarıyor mu?

İyot Boyama Testi denilen bu testte, vücut üzerinde 2 inç'lik bir alan (yaklaşık 5 cm) İyot Tentürü veya Lugol Solüsyonu ile boyanır ve bu turuncu alanın ne kadar sürede kaybolacağına bakılır. Teorik olarak, turuncu alan ne kadar hızlı kaybolursa vücudunuzun o kadar iyota ihtiyacı olduğu söylenir. Fakat, insan cildinde çok fazla değişken vardır ve bu test güvenilir ve nihai bir sonuç vermez.

Buna ek olarak;

1. Vücut o gün susuz kalmış olabilir.
2. Cilt dokusundaki iyot eksikliği, örneğin, rahim dokusundan daha fazla olabilir.
3. İyot eksikliğini saptamak için İyot Hareketi'nde belirlenmiş olan altın standart, 24 saatlik İyot Yükleme Testi'dir.

İyot Yükleme Testi'ni nerede yaptırabilirim?

Uygun bir laboratuvar bulmak için doktorunuza danışın ya da Kitabın 4. Bölümünde bulunan Referanslar'a bakın.

Vejeteryanların iyot almasına gerek var mıdır?

Evet, özellikle günde 5 defa ya da ortalama bir Japon vatandaşının tükettiği kadar denizyosunu tüketmiyorsa. Daha önce de bahsettiğim gibi, denizyosunu tüketmek iyot almak için riskli bir yoldur ve denizyosununun içerisindeki iyot toplandıktan sonra hızlı bir biçimde kaybolur.

Herkes iyot alabilir mi?

Yedi yıl boyunca, iyotu tolere edemediklerini söyleyen sadece bir avuç insanla karşılaştım. Bazıları, kaşıntı, yorgunluk veya beyin sisi ile karşılaştıktan sonra pes etmişler ve tuz yükleme protokolünü uygulamamışlardı. Diğerleri ise başka problemler yaşamışlar ve hala bunları çözmekle uğraşıyorlardı. Bu insanlar hala iyotun kendilerine yaramadığı konusunda ısrar ediyorlardı. İyot hayatta kalmak için gerekli bir maddedir ve bütün insanların doku hücrelerinde bulunur. Bu yüzden iyotu tolere edemeyen insanların, iyot desteği almanın neden sorun çıkardığını bulmak için deneyimli bir uygulayıcıya ihtiyacı vardır.

Tarama testlerinde kullanılan iyot boyalarına karşı alerjim varsa, iyota karşı da alerjim var mıdır?

Tıbbi tarama testlerinde kullanılan radyoaktif iyot, iyot desteklerinde bulunan iyottan tamamen farklı bir maddedir. İyot doktorları, sadece iyotlu tuza alerjiniz varsa iyota alerjiniz olacağını belirtiyorlar.

Kabuklu deniz hayvanlarına karşı alerjim var. İyot alabilir miyim?

Kabuklu deniz hayvanlarına alerjisi olan pek çok insan iyot desteği alabiliyor. Kabuklu deniz hayvanlarında bulunan özel bir proteine karşı yaygın bir alerji mevcuttur. Tekrar belirtmek isterim ki, İyot Eğitimli Uygulayıcılar sadece iyotlu tuza alerjisi bulunanların iyot desteklerine alerjisi bulunabileceğini belirtiyorlar.

İyot da 'bu bana iyi geliyor' efsanelerinden biri mi? Kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.

İyot, hormonları ve metabolizmayı düzenleyen, beyin gelişimini arttıran ve aynı zamanda vücudu toksik halojenlerden ve ağır metallerden arındırma fonksiyonu olan evrensel bir besin maddesidir. Eğer iyotun sıradan bir element olduğunu düşünüyorsanız, bu kitabın içindeki farklı başarı hikayelerini okuyun ve kendiniz karar verin.

İyot Başarı Hikayeleri

Bu kitapta anlatılan iyot başarı hikayeleri, iyotla olan yolculuğumda beni hiç tahmin etmediğim bir dönüm noktasına getirdi. Yıllar boyunca insanlar bana gönderdikleri e-postalarda kendi başarılarını anlattılar ve iyotla ilgili websitesine koyduğum bilgiler için teşekkür ettiler. Diğer pek çok başarı hikayesi de The Curezone Forum'unda ve Yahoo İyot grubunda paylaşıldı. Bu kitabın son bölümlerini yazana kadar insanlardan bu hikayelerini paylaşmalarını hiçbir şekilde talep etmemiştim. Beklentim sadece iyot destekleriyle ilgili bir döküman kaydı oluşturmalarıydı. Fakat sonrasında çok güçlü bir şey oldu. Farklı gruplara gönderdiğim üç e-postadan sonra, insanlar bana kalbini açarak mücadelelerini ve başarılarını benimle paylaştılar. Bu süreç birçoğunun hayatını değiştirmişti; alerjilerden tükenmişlik derecesinde yorgunluğa kadar pek çok şikayeti olanlar bile artık yataktan çıkıp işe gidebilir hale gelmişlerdi. Bazıları korkunç adet düzensizliklerinin iyot sayesinde düzeldiğini söylediler. İçlerinde prostat rahatsızlıklarının düzeldiğini ve libidolarının geri geldiğini söyleyenler vardı. Acı çeken insanların bu cömert dışavurumları ilerlemeye devam etme konusunda beni harekete geçiren etken oldu. Hepsine buradan teşekkür etmek istiyorum.

Yıllarca acılara göğüs gerdikten sonra iyileşen insanların hikayelerini anlatmak istediklerini keşfettim. Yaşadıkları tecrübelerin, kendilerine olduğu kadar diğer insanlara da faydalı olmasını istiyorlardı. Pek çoğumuz, hayatlarımızın gidişatı değiştiği için evanjelist (Çeviri Notu: kendi yazdıklarını/söylediklerini başkasına kabul ettirmeye çalışanlar için yapılan niteleme/misyoner) gibi görünebiliriz. İyot her derde deva bir ilaç değildi, fakat güçlü ve gizemli bir şekilde bir birey veya bir aile ferdi olan bizleri değiştirdi. Sahip olduğumuz bu güzel talihimizle bir şeyler yapmak istedik. Eskilerin dediği gibi 'kendimiz için istediğimizi başkaları için de iste'mek istedik.

Kim'le tanışın: Sağlığına Tekrar Kavuştu ve Artık Saçları Dökülmüyor.

İyot benim hayatımı değiştirdi.

'Mükemmel Sağlık' arayışı içindeydim ve aradığım şey iyottu. 2011 yılının Nisan ayında iyot kullanmaya başladım. O zamanlar Iodoral'den haberim yoktu ve bana Lugol'ün İyot Solüsyonu'ndan hazırlamaya istekli bu tür formülleri hazırlayan bir eczane buldum. Daha ilk damlada iyot bağlantılı bromür semptomları oluşmaya başladı. Bir 'koşmayı öğreniyorum' grubuna üye olmuştum ve ne zaman koşmayı denesem semptomların güçlü bir şekilde ortaya çıktığını hatırlıyorum. Burnum akmaya başlıyordu ve koşarken çok fazla yoruluyordum. Bu nedenle oldukça depresiftim ve iyice kötü düşünmeye başlamıştım.

Detoks sırasında ortaya çıkacak semptomlarla başa çıkabilecek cesaretim vardı. Anksiyete, depresyon ve kötü düşüncelere rağmen doğal iyileşme kavramını ve sonuçlarının ne olacağının farkındaydım. Bu yüzden devam ettim. Sonradan oldukça faydasını göreceğim bir sürü tuz yüklemesi yaptırdım. İdrarımda tuhaf bir koku vardı.

Annemle çok fazla çatışma yaşadım. Bunun için kendimi kötü hissediyordum fakat iyileşme baş kısmından aşağıya doğru inerek devam ediyordu. Bastırılmış bir öfkem olduğu çok açıktı ve bu öfkeyi onun üzerine boşaltıyordum.

Klasik deodorantları kullanmayı bıraktım ve doğal olanları kullanmaya başladım. Her zaman deodoranta ihtiyaç duyan biri olarak, bu değişim sırasında çok ağır ter kokusu oluşmaya başladı. Bir gün bir arkadaşım bana bakarak neden bu kadar kötü koktuğumu sordu. 'Ah, pardon, biraz kokuyor olabilirim; detoks yapıyorum da' demeyi çok isterdim. O periyodun geçtiğini söylemekten çok mutluyum ve şu an çok nadiren deodoranta ihtiyaç duyuyorum. Ciddiyim ! Buna ihtiyacım vardı!

İlk başlarda, tiroidimin şiştiğini hissediyordum ve sürekli nasıl görünüyorum diye aynaya bakıyordum. Şiştiğini düşünmüyordum fakat gerçekten çok endişeliydim. Çenemin ve omuzlarımın çok gergin olduğunu hissediyordum. Dişlerimi gıcırdatmaya başlamıştım. Cildim beyaz ve soluk bir renge bürünmüştü ve tırnaklarım parlıyordu. Bugün güneşlenmemiş olmama rağmen bronzluğum hakkında övgüler alıyorum. Acaba iyot cilt rengimi biraz daha koyulaştırır mı diye merak etmiyor değilim.

Yıllar geçtikçe, aldığım iyot miktarını adım adım arttırmaya devam ettim. Iodoral'i keşfettiğimde, damla kullanmaktan daha kolay gelmişti. Yetişkinlik yıllarımda hep dökülmüş olan saçım dökülmeyi bıraktı. Saçlarımdaki beyazların tekrar renklendiğini bile düşünüyorum.

Bu süreçte daha önce varolup olmadıklarından emin olamadığım iki şeyi farkettim, ya da beyin sisim aralanmış ve sonrasında onları farkedebilmiştim: dilimde yaralarım ve mor renkli birkaç anjiyomam vardı.

Şubat'a doğru, fazla problem yaşamadan 4 tane Iodoral (50 mg) alabiliyordum. Bu benim için bir mucizeydi. Detoks semptomlarımın tamamen ortadan kalkması için daha uzun bir yolum vardı. En harika şeylerden biri de yıllardır devam ettiğim masörümün 'gerçekten forma girmişsin' demeye başlamasıydı. Genel sancı ve ağrılarım tamamen kaybolmuştu.

Buna rağmen, detoks organlarımın (karaciğer, böbrek) yeterince zorlandığını hissettim ve ara vermem gerektiğini anladım. Tekrar kilo aldım. Dr. Brownstein ve Dr. Abraham'ın bir yıl geçtikten sonra dozu azaltmaktan bahsettiğini okuyordum. Bu süreç için iki şey söyleyebilirim. Birincisi, aklımda bir köşede, belki daha yüksek bir doza çıkabilirim diye düşünüyordum. Düşündüğüm İkinci şeyse, tavsiye edilen şeyi yapmanın yani dozu 12.5 grama indirmeni yerine tamamen bırakmaktı. Ne yapmam gerektiği hakkında fikrim yoktu. Bu benim yolculuğumdu.

Detoks organlarıma iyi geleceğini düşünerek bir akupunkturiste gitmeye başladım. Kendimi ruhani bir boyutta hissediyordum. Bu hissin daha derinlerine ulaşmaya çalıştım ve şu an her gün meditasyon yapıyorum. İyot 'üçüncü göz'ümü açmıştı, fakat bunu anlamam için iyotu bırakmam gerekiyordu.

Son zamanlara kadar iyot almayı bırakmıştım fakat yeniden başladım ve hiçbir problem yaşamadan günde 50 mg iyot kullanabiliyorum. Bazı günler dozu 100 mg'a kadar yükseltmeyi bile deniyorum.

İyotu başkalarına anlatmak için çok hevesliyim. Bu fırsat için gerçekten minnettarım. İyot gerçekten büyük bir iyileştirici ve insanların hayatına hazzı tekrar geri getirme potansiyeline sahip. Bu yolculukta güçlü durun, İYİLEŞEBİLİRSİNİZ !

Marty ile tanışın: Hayatı mahveden yorgunluk, depresyon ve daha kötüye giden bir döngü kırılıyor.

Selamlar, ben son 33 gündür %2'lik Lugol Solüsyonu kullanan 31 yaşında bir erkeğim.

Hayatımın büyük çoğunluğunda yorgunluk ve beyin sisi ile başım dertteydi, fakat geriye dönüp ergenlik dönemime baktığımda işaretler çok açıktı çünkü o dönemde bende jinekomasti (erkeklerde meme dokusunun büyümesi), ağır saç derisi problemleri (kaşımaktan kaynaklı kanlı yara kabukları), duygusal/nevrotik davranışlar, alt çenenin az gelişmiş olması, sakal çıkmaması ve daha bir çok problem mevcuttu.

Gittiğim okullarda birçok öğrenme güçlüğü ve bilişsel engele sahip olmakla nitelendirildim ve yorgunluğumun kötüleşmeye başladığı 14 yaşımdan beri tembel olduğum söyleniyordu. 17 yaşımda saçım dökülmeye başladı, sonra 21'imde beyazlaşmaya başladı ve 25'imde oldukça belirgin bir hale geldi. Yorgunluğumun, her ciddi bir hedefe ulaşma denememde bunu mahvetmesi yüzünden hiçbir zaman kendi başıma yaşayamadım. 17 yaşımdan beri, doktorların daha derin ve önemli sorunlar için adeta bir yara bandı olarak verdiği bir sürü korkunç SSRI (antidepresan) döngüsüne girdim.

Bir yıl önce, ilgisiz bir şeyi araştırırken, hipogonadizm kökenli ya doğuştan gelen testeron üretiminde bir eksiklik ya da normal

endokrin fonksiyonlarının çalışmasını bozan çok fazla progesteron salgılanması olmasından şüphelendiğim bir çeşit hormonal bozukluğumun olduğunu anladım. Sağlık sigortam ya da belirli bir gelirim olmadan, ilaçlar dışındaki diğer seçenekleri araştırmaktan başka seçeneğim yoktu. Böylece DHEA hormonu ve üzüm çekirdeği ekstratı ve indol 3 karbinol (I3C) içeren antioksidanlar gibi pek çok şeyi denedim.

Bunlardan hiçbiri hayatımı mahveden bu yorgunluğa etki etmemiş gibiydi. Fakat sonrasında annemin bir kitabında hipotirodi semptomları ile karşılaştım. Kişisel bir biyografiyi okumak gibiydi. İnternette kişisel hikayeleri okumaya başladıktan sonra bir fikir kafamda iyice oturdu. Birkaç makale okuduktan iyot -Lugol'ün %2'lik ve %5'lik çözeltileri- kullanma fikri ile karşılaştım. Pek çok olumlu ifade vardı ve ben de denemeye karar verdim.

İlk hafta, çok hastaydım. Baş ağrıları, yorgunluk, kötü düşünceler ve benzer şeyler vardı. Sonrasında ise tuzlu su ve yardımcı besin maddeleriyle bunu çözebileceğimi öğrendim. Şanslıydım ki, annemde her türlü C Vitamini ve Magnezyum tabletleri vardı ve ben zaten birkaç aydır multi-vitamin kullanıyordum. 12.5 gram iyot almakla başladım ve ilk haftanın sonunda 50 mg'a kadar çıktım. 75 mg'ı denemeden önce tam 10 gün boyunca 50 mg'da kaldım ve enerjimdeki artış gerçekten farkediliyordu.

Bir hafta kadar önce, Celtic deniz tuzu kullanmaya başladım ve sonunda iyiye doğru gidiyorum gibi görünüyor. Geçen hafta aile bireylerimden birine bir çeşit inşaat işinde tamı tamına üç saat boyunca yardım ettim, ki bu yıllardır ilk kez böyle bir işe zorlanıyordum. Birkaç gün sonra geri döndüm ve günde 4 saat olmak üzere üç gün ardarda yine aynı işte yardımcı oldum ki bu bir ya da iki hafta önce söz konusu bile olamazdı.

Gün içinde, özellikle yemek yedikten sonra, hala biraz yorgunluk oluyor, fakat bu yorgunluk yüzünden uyuyakalmalarım çok seyrekleşti. Aslında, daha ilk haftadan, kanlı yara kabuklarının biraz pullanma kalmış olsa da ortadan kaybolması ve saç dökülmesinin önemli oranda azalması gibi ilerleme işaretleri vardı. Bugün ilerlemenin devam edip etmeyeceğini görmek için 125 mg alacağım.

Dediğim gibi, üzücü sonuçları olan bir çok şey denedim. Bu defa ilk kez görülebilir değişimleri farkediyorum. İyot Protokolü'nün sağ-

lığımı düzene sokma konusunda ilk adım olacağından (çaresiz bir şekilde de olsa) umutluyum ve belki de yakında çalışabilecek güce sahip olduğum ve bağımlı olmanın ne kadar utanç verici olduğuna hatırlatan şeylerin olmadığı bir hayata kavuşurum.

Betty ile tanışın: Diyabet ve diyabetle alakalı mide problemlerinin ortadan kalkması

Sadece mide ve bağırsaklarımdaki aşırı bakteri oluşmasından (Gastroaresis, midenin boşaltılmasının 15 – 20 saat sürdüğü diyabetiklerde sık görülen durum) dolayı Lugol Solüsyonu'nu kullanmaya başlamıştım. Bu durum pek çok şeye sebep oluyor. Semptomların tedavisinde Lugol Solüsyonu gayet işe yaradı ve ek olarak artık diyabet haplarımı almama gerek kalmadı. Son 13 yıldır ilk kez onları kullanmadığım iki hafta geçirdim ve kan şekerim onları aldığım zamanlarda bile olmayan normal seviyelerde kalmaya devam ediyor. Çok mutluyum ve herkesin iyotun bende işe yaradığını bilmesini istiyorum. Yeterince insana ulaşamıyorum.

Keyfimin yerinde olması güzel, değil mi? Yedi amerikan kadınından biri meme kanserine yakalanıyor. Onlardan biri olmayacağıma eminim. İyotun ve yardımcı besin maddelerinin fibroz dokuyu yok ettiğini bizzat tecrübe ettim.

Bunu beş yıl önce eltim meme kanserinden öldüğü zaman bilmiyor oluşum çok acı. Arkasında beş tane çocuk bıraktı.

Kısım 6
SSS 2
Neden İyot Desteği Almayı Düşünmeliyiz?

İyot Sihirli Bir Kurşun mu?

İyot sadece 'size iyi gelen bir şey' değildir. Onun bu büyük gücünün altında yatan etki, hücreleri ideal düzeyde çalışmaları için toksinlerden arındırma, normal haline getirme ve beslemektir. Evrimsel bir açıdan bakıldığında, Dr. Sebastino Venturi, denizyosunu formunda bulunan iyotun muhtemelen tarihteki ilk antioksidan olduğunu belirtiyor. İyot daha çok vücudun kendi kendini düzenlemesine ve uyumlamasına yardım eden eksik kalmış bir bağlantı olarak görülebilir. Ona 'evrensel besin' denilmesinin sebebi de budur. Fakat iyot asla herşeyi tedavi eden bir mucize olarak görülmemelidir.

İyotun hangi dozu benim için ideal?

Çoğu insan kendisi için en uygun dozu, İyot Eğitimli bir Uygulayıcı'nın ya da online iyot gruplarının da yardımıyla deneme yanılma yoluyla bulur. Kaynaklar isimli 4. Bölümde İyot Destekleme Protokolünü inceleyebilirsiniz.

Hangi tür iyotu almak gerekiyor?

Ailem ve arkadaşlarım, Lugol Solüsyonu'nun mideyi koruma amacıyla tablet haline getirilmiş formu olan Iodoral'i tercih ediyor. 12,5 gramlık Iodoral tableti iki tür iyot içeriyor: 5 mg iyot ve 7.5 mg potasyum iyodür. Yine de olası bir ilkyardım ihtiyacı veya sindirim problemi için arabamızda ve ecza dolabımızda Lugol Solüsyonu'ndan birer şişe bulunduruyoruz.

Bazıları da orijinal Lugol Solüsyonu, SSKI(Çeviri Notu: Potasyum İyodür'le doyurulmuş çözeltiye verilen isim), Magnascent ve diğer formları tercih ediyor. Online iyot gruplarındaki üyelere neden birini diğerlerine tercih ettiklerini sormak size yol gösterebilir. Farklı iyot formüllerini kombine eden 'iyot gurme'lerini bile bulabilirsiniz.

Idoroal ve Lugol'ün İyot Solüsyonu'nu kendim tecrübede ederek onaylamama rağmen, diğer formülleri bilgim olmadığı için tavsiye edemem. Yine de, içine tirozin ve selenyum katılan iyot 'formülasyonları'nı alırken oldukça tereddüt ederdim. İyot meraklısı tüketicilerin taleplerini karşılamak için piyasaya pek çok ürün sürüldü. Maalesef bu ürünlerden bazılarının, iyot metabolizması ile ilgili kapsamlı bilgi sahibi olunmadan üretildiğine şahit oluyoruz.

Lugol Solüsyonu'nun bir damlasında kaç miligram iyot bulunuyor? Iodoral'le karşılaştırıldığında hangisi daha iyi?

%5'lik Lugol Solüsyonu'nun 2 damlası, 12,5 gramlık bir Iodoral tabletine eşittir. Kaynaklar bölümündeki Lugol'ün İyot Solüsyonu Tablosu'na bakabilirsiniz.

İyot dozları konusunda bir fikir birliği var mı?

Bunu İyot Eğitimli Uygulayıcı'nıza sormalısınız. Yetişkinler için genelde amaçlanan 12,5 mg ile başlayıp 50 mg'a -eğer tıbbi bir problem varsa daha da fazlasına- çıkmaktır. Birçok iyot kullanıcısının tecrübeleri gösterdi ki dozu kademe kademe arttırmak daha az yan etki görülmesini sağlıyor. Çoğu insan, online iyot grupları ile iletişim kurmanın işe yaradığını düşünüyor. Hastadan-hastaya programı konusunda uzman kişiler size bu konuda gerekli bilgiyi verecektir.

İyotu bir kerede mi almalıyım yoksa gün içine yaymalı mıyım?

Çoğu insan, gece saatlerinde alındığında uykuyu kaçıracağı için iyotu sabah saatlerinde almayı tercih ediyor. İyot alımını gün içine yayanlar da mevcut.

Eğer iyot bakterileri öldürmede bu kadar iyiyse, bağırsağımdaki yararlı bakterileri de öldürmez mi?

İyotun bakterileri öldürdüğü hiçbir kaynakta belirtilmemiştir. Bazı biliminsanları, iyotun orijinal kaynağı olan denizyosununun, evrimsel bakış açısından en köklü antioksidanlardan biri olmasının onun koruyucu bir özelliği olduğunu gösterdiğini düşünüyorlar.

İyot yerine İyot Tentürü kullanabilir miyim?

Kesinlikle hayır! İyot tentürü ağızdan alındığında oldukça toksik bir özellik göstermektedir.

Betadine kullanabilir miyim?

Kesinlikle hayır! Betadine iyotu ağızdan alındığında oldukça toksik bir özellik göstermektedir.

Povidone kullanabilir miyim?

Kesinlikle hayır! Povidone iyotu ağızdan alındığında oldukça toksik bir özellik göstermektedir.

Tiroid bezim yok. Bedenim iyota ihtiyaç duyar mı?

Evet. Vücuttaki her hücre çalışması için iyota ihtiyaç duyar. Herkesin iyota ihtiyacı vardır.

İyot desteklerini nereden alabilirim?

İnternetten satın alabilirsiniz. Bütün büyük vitamin şirketleri Iodoral satıyor. Sahte ürünü değil de doğru ürünü ya da tarihi geçmemiş Iodoral'i almak istiyorsanız her zaman üretici ile uzun zamandır çalışan satıcıları tercih edin.

Kendimi ifşa ediyorum: Çalıştığım bağış kurumu, Breast Cancer Choices, Iodoral'i bağış toplamak için satmaktadır. Pek çok insan bizden alıyor çünkü kâr amacı gütmeyen bir organizasyon olarak daha ucuza satıyoruz ve satışlardan elde edilen tutarın %10'u iyi bir amaca hizmet ediyor. Kişisel olarak herhangi bir iyot ürününden para kazanmıyorum.

Turp sebzelerinin ve kabağın iyotu yok ettiğini duydum. Bu doğru mu?

İyot almaya devam ettiğiniz sürece, guatrojenik (iyotu bloke eden) sebzeler, tiroidinizi baskılamaz ya da vücudunuza alınan iyotu bloke etmez. Eğer iyot almıyorsanız, çiğ turp sebzeleri veya bu sebzelerden elde edilmiş destekler tiroidinizdeki iyot emilimini bloke edebilir. Maalesef, bazı meme kanseri hastalarının, iyotun bloke edilmesinin hangi sonuçları doğuracağını tam olarak bilmeden, brokoli bazlı destekleri iyot desteği almaksızın kullandığı bilinen bir gerçektir.

Magnascent İyotu nedir? Lugol İyotu veya Iodoral kadar işe yarıyor mu?

Magnascent, genellikle iyotun/iyodürün daha güçlü formlarına ilave olarak kullanılan manyetize edilmiş bir formüldür. Magnascent'in, bir zamanlar Edgar Cayce (Çeviri notu: "Uyuyan Kahin" olarak bilinen, trans halindeyken sağlık, astroloji, reankarnasyon ve Atlantis ile ilgili kehanetleriyle tanınan Amerikalı modern çağ kahini.) tarafından kullanılan bir formül olduğu söyleniyor. Bazı insanlar Magnascent'den fayda gördüklerini belirtseler de, eğer bir kişi ciddi derecede hastayda, hiçbir İyot Eğitimli Uygulayıcı Magnascent'i tek başına bir tedavi olarak önermeyecektir.

Renksiz (beyaz) iyot, Lugol'ün İyotu kadar işe yarıyor mu?

Renksiz iyot sadece potasyum iyodür içerir. Lugol'ün İyot Solüsyonu ve Iodoral ise hem potasyum iyodür hem de elementel iyot içerir. Meme kistleri olan hastalar, renksiz iyotu topikal olarak (cilt üzerine) uyguladıklarında Lugol'ün İyot Solüsyonu kadar işe yaramadığını belirtiyorlar.

Tiroid ilaçları kullanıyorum. İyot bunların etkisini azaltır mı?

İyot uygulayıcıları, iyotun tiroid ilaçlarını etkilediğine dair bir şikayet almadıklarını belirtiyorlar. Bunun tam tersinin gerçekleştiğine şahit olduklarını da söylüyorlar: İyot, tiroidin daha iyi çalışmasını sağlamak için kayıp bir bağlantı olabilir.

Lugol İyotu'nu mutfak tezgahına döktüm. Kalıcı leke yapar mı?

Hayır. C Vitamini tozunu su ile karıştırıp hazırlayacağınız bir macunla genellikle bütün iyot lekelerini çıkarabilirsiniz. Bir keresinde Breast Cancer Düşünce Kuruluşu grubu üyelerinden biri, banyosundaki beyaz halısında oluşan bir lekeyi, o noktaya C Vitamini macunu emdirerek yok ettiğini anlatmıştı.

Peki kişide Haşimato gibi oto-immün bir hastalık varsa ne olacak?

Temel olarak, iyot uygulayıcıları Haşimato hastalarının iyot almasının sorun oluşturacağını düşünüyorlardı. Fakat şimdi bu sorunun, eksik iyot protokollerini piyasaya sürenlerin meydana getirdiği bir efsane olduğunu biliyoruz. Tecrübeli iyot uygulayıcılarının yaptığı bir çok çalışmadan sonra, Haşimato'nun en büyük sebebinin selenyum eksikliği ile birlikte iyot eksikliği olduğu ortaya çıkmıştır. İyotu oto-immin hastalıklarda kullanan iyot eğitimli bir uygulayıcıyla irtibata geçebilirsiniz. Eğer uygulayıcınız, büyük iyot doktorlarının gözetiminde eğitim almamışsa, oto-immün hastalıklar için oluşturulan doğru miktarlarda selenyumun da ilave edildiği ek protokoller hakkında bilgisi olmayabilir. Ayrıca doktorunuza şu makaleyi de okumasını önerebilirsiniz: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm Bunun yanında Dr. Jeffrey Dach'ın okuması kolay şu açıklamalarına da göz atabilirsiniz: www.Jdach1.Typepad.com/natural_thyroid/2011/02/selenium-for-hashimotosthyroiditis-by-jeffrey-dach-md.html Pek çok Haşimato hastası glüteni beslenmeden çıkarmanın da oldukça faydalı olduğunu keşfetmiştir.

Kadınların erkeklerden iyota daha fazla mı ihtiyaçları var?

Kadınların ve erkeklerin ergenlik çağına gelene kadar aynı miktarda iyota ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Memeler ve rahim gelişmeye başladıkça, kadınlar için gereken iyot miktarı artmaktadır. Bu noktada, yükselen iyot ihtiyacından dolayı tiroitteki iyot vücut tarafından kullanılmaya başlanır. Guatr hakkında araştırmalar yapan Dr. David Marine, Ohio'da yaşayan kadınlar ve erkekler arasında yaptığı bir araştırmasında, ergenlik çağına gelene kadar bütün deneklerde aynı oranda tiroit hastalığı ortaya çıktığını, ergenlik çağı sonrasında ise kadınlarda görülen tiroit hastalıklarında erkeklere kıyasla büyük oranda artış olduğunu gözlemlemiştir. Bunun anlaşılması 1924'ten sonra tuzlara iyot eklenmesi ile sonuçlanmıştır.

Memeler neden iyota ihtiyaç duyar?

Memelerde, süt kanallarının ve diğer dokunun düzgün çalışabilmesini sağlayan çok sayıda iyot reseptörü bulunmaktadır. İyotun, memelerde bulunan sıvıları toksinlerden arındırdığı ve toksinlerin barındığı kistleri yok ettiği gözlenmiştir.

İyot eksikliğinin memelerle ne ilgisi var?

Hayvanlarla yapılan çalışmalarda, besinlerden alınan iyotun kesilmesi, kadınlarda gelişen meme hastalıklarının izlediği yollara benzer şekilde, memelerin şişmesine, nodüllerin gelişmesine, fibrozlu doku ve kistlerin oluşmasına neden olduğu görülmüştür. İyot desteği alındığında, bu fibrokistlerin kaybolduğu izlenmiştir. İyot alımı tekrar durdurulduğunda ise meme hastalıkları tekrar gelişmiştir.

Emziren kadınların iyota daha çok ihtiyacı olur mu?

Emziren annelerde, bebeğin yeterince iyot almasını sağlamak için vücut gerekli olduğunda tiroitteki iyotu kullanmaktadır. Bu, bazı kadınların doğum sonrası kilo almalarının nedenlerinden biridir. Memeler aracılığı ile bebeğe daha fazla iyot ulaşırken, tiroitlerdeki iyot oranı düşmekte ve bu da metabolizmanın yavaşlamasına sebep olmaktadır.

İyot Hikayeleri

Lee ile tanışın: Uykusuzluğu, pütürlü memeleri, adet problemleri, tiroit bozukluğu, depresyonu.. hepsi yok oldu !

47 yaşında dört çocuk annesiyim. Yirmi yıla yakın bir süredir hipotiroidi ile mücadele ediyordum ve ne zaman yıllık check-up'ımı yaptırmaya gitsem hep aynı sonuçlarla dönüyordum: kronik uykusuzluk, beyin sisi ve ağrılı ve pütürlü memeler ve aşırı adet kanamaları olarak ortaya çıkan östrojen yüksekliğinin ileri semptomları. Bana yaptıkları testlerde sadece TSH seviyeme bakıyor ve beni yeni bir anti-depresan ve çok daha yüksek dozlarda Synthroid (Çeviri Notu: Levotroksin içeren tiroit ilacı) ile eve gönderiyorlardı. Doktorumun bana hissettirdiği şey, bana yardım etmediği ve neden Armour (Çeviri notu: Hormon yerine koyma tedavisi için yazılan bir tiroid ilacı) yazmadığı ve diğer hormon bezi terapisini uygulamadığına dair açıklamasından tatmin olmadığımdı.

Ona bir daha asla gitmedim ve bir yıldan fazla bir süredir kullandığım Synthroid'i bıraktım. İnternete girip yeni bir doktor arayışına girdim fakat sigortamın karşılayabileceği ve Armour yazabilecek birini bulamadım. Sonra Yahoo İyot Grubu'nu keşfettim. Okudukça iyot eksikliğim olduğunu daha iyi anladım ve bunun sonucunda 12,5 mg'lık Iodoral'den birkaç tane sipariş edip başladım.

Detoks kaynaklı bazı orta seviye semptomlardan sonra, destekleri kullanmaya ve tuz yüklemesi yapmaya başladım. Kendimi çok iyi hissediyordum ve birçok bromür yüksekliği belirtileri olmasından dolayı tuzlu su detoksu yapmaya karar verdim. Yaklaşık bir ay boyunca 50 mg iyot kullandım. Bunun yanında reçetesiz olarak satılan tiroid bezi desteklerini de kullanıyordum. Şunu belirtmek isterim ki bunları doktor tavsiyesi olmadan kendi başıma kullanmaya hiç istekli değildim fakat başka çarem yoktu.

İyot protokolüne başlamanın faydalarını gerçekten gördüm. Sağlığım ani bir şekilde iyiye gitmeye başladı. İlk defa terlemeye başlamıştım. Vücut sıcaklığım artık normal seviyenin sadece bir derece altındaydı. Cildim oldukça yenilenmişti.

Adet gördüğüm zaman artık eskisi kadar kanamam olmuyordu. En son adet gördüğümde, PMS(adet öncesi sendrom) ve göğüs ağrısı yaşamadım. Artık tatlı krizim tutmuyordu ve 15 pound (yaklaşık 8 kilo) kaybetmiştim, artık sağlıklı bir diyet programı içine girebilirdim. En çok göze çarpan değişim ise memelerimde olmuştu. Artık pütürlü ve ağrılı değil, yumuşak ve düzgünlerdi. Bu hissin adı 'rahat göğüslere sahip olmak'tı. Artık sütyen takmadan dolaşabiliyordum ve bu canımı yakmıyordu. Sanırım bunun adı 'normal hissetmek'ti. Bu problemlerim devam etseydi büyük ihtimalle meme kanseri olacaktım.

Bu detoks protokolünün paylaşılmasını ve üzerinde tartışılmasını sağlayan bir ortam yarattığınız için BreastCancerChoices.org sitesinde yer alan herkese teşekkür etmek istiyorum. Bana sağlığıma kavuşmamda yardım edebilecek bir doktor bulabilmeyi gerçekten denedim fakat bunun yerine en sonunda sağlığımın kontrolünü kendi elime aldım. Tanıdığım herkese iyot hakkında okuduğum her şeyi anlatıyorum. Synthroid kullanan, daha önce hiç iyot almamış arkadaşlarım ve yakınlarım var. Eğer ikna edebilirsem, onları sitenize yönlendireceğim.

Bu ifadelerimi istediğiniz herkesle paylaşabilir, ismimi bile kullanabilirsiniz. Hayatımı kurtardığınız için tekrar teşekkür ederim.

Ed'le tanışın: Yaşa bağlı duyma kaybı aniden iyileşiyor.

72 yaşındayken, işitme cihazı ölçüsü aldırmak için randevu almıştım. Randevudan birkaç gün önce, ölçüyü alacak olan kişi ev telefonumdan arayarak bir operasyon için hastaneye gittiğini ve randevuyu beş hafta sonrasına ertelememiz gerektiğini söyledi. Bu sırada, 25 mg'lık Iodoral alıyordum ve karıma hiçbir değişiklik olmamasından şikayet ediyordum. O da, bir tablet daha almamı söyledi. İşitme cihazı için ölçü alacak adam daha işine geri dönmeden, benim işitme kaybım yok olmuştu. Ben de randevuyu iptal ettim ve birkaç bin dolar ödemekten kurtuldum.

Norveç'ten Gina ile tanışın: Fibrokistik meme, kalp çarpıntısı ve kandida dahil bir çok sorun çözülüyor.

Artık yalnız değilim ! Teşekkür ederim ! Birçok şey öğrendim. İyot kullanmaya bir yıl önce başladım. Hastalıklarım şöyleydi: uzun zamandan beri devam eden kandida, Wilson Sendromu (Çeviri notu: Amerikalı doktor Denis Wilson'ın tiroid fonksiyonlarının normal çalışmasına rağmen T3 ve T4 hormonlarının döngüsünün bozulması ile açıkladığı sendrom) cilt kuruması, FBD (Çeviri notu: Disbiyozis; Bağırsak geçirgenliğinin bozulması ve fonksiyonların kaybıyla kendini gösteren Bağırsak Hastalığı) ve diğerleri. Hiç doktora gitmedim, sadece kendi araştırmamdan ve tecrübelerimden faydalandım.

Yavaş başladım; 6 ay önceye kadar dozu 50 mg'dan yukarı çıkarmadım. Sonra şu detoks kaynaklı şeyler biraz beni sarstı, ben de C Vitamini'ni 1 gramdan 6-7 grama kadar çıkardım(bağırsağımın tolere edebileceği düzey)

İyottan sonra ilk olarak şunları farkettim:

Tırnaklarım artık kırılmıyordu, cildimse gittikçe iyileşiyordu. Kalp çarpıntıları kaybolmuştu. Vücut sıcaklığım 36,5 C'den 37 C'ye (98,7 Fahrenheit) çıkmıştı. Alerji semptomları da %70 oranında kaybolmuştu (hapşırma, sinüs problemleri)

50 mg'a çıktığımda fibrokistik meme hastalığım %90 oranında azaldı. Kandida da aynı şekilde %90 oranında iyileşti. Şimdi hayatıma huzurla devam edebilirim: çünkü artık benim kontrolüm altında! Güneş hassasiyetim %100 oranda iyileşti ki bunun için en iyi formül iyotu hindistan cevizi yağı ile karıştırmaktı. Bir güneş aşığı olarak artık güneş yanıklarım olmuyordu (Norveç'te yaşıyorum ve buna gerçekten ihtiyacım var!) Bunun yanında selenyum, magnezyum, pembe tuz benzeri destekler de kullanıyorum.

Diğer faydalı destekler:

Zerdeçal+Enzimler;

Faydaları: alerji semptomlarında iyileşme, daha az hapşırma ve daha iyi sindirim.

Boraks:

Faydaları: (İyotla beraber alındığında) Mantar kaynaklı halsizlik ve kandida'da iyileşme.

Don'la tanışın: Tansiyon, kolesterol ve kalp ritmi.. hepsi normale döndü.

Günde 240 gram olmak üzere, altı aydır Lugol'ün İyot Solüsyonu'nu kullanıyorum. Tansiyonum ve kolesterolün normal seviyelerine döndü. Kolesterolüm 220'den 180'e, HDL (Çeviri notu: HDL: Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein) oranım 35'den 40'a yükseldi. Tansiyonum 150-90 seviyesindeyken, aynı zamanda kalp ritmini yavaşlatmayı da amaçlayarak düşük dozlu tansiyon ilaçları kullanıyordum. Öyle görünüyor ki iyot bu sorunların hepsini çözdü.

Marry'le tanışın: Genital uçuklardan, memelerin şişkinliğinden, alerjilerden ve yorgunluktan korunmak için gereken tek şey 50 mg iyot..

Size hikayemi anlatmak için sabırsızlanıyorum: Günlük 50 mg Iodoral almaya başladıkça, uzun yıllar boyunca beni canımdan bezdiren genital uçuklarım büyük ölçüde azaldı. Tamamen geçmese de şu an kontrol altında. İyot Protokolü'ne başladığım dokuz aydan beri sadece bir kere uçuk oluştu. Bu da, ilk beş aydan sonra dozu 37,5 mg'a düşürmeye çalıştığımda oldu. Iodoral dozunu 50 mg'a çıkarır çıkarmaz, uçuklarım aniden geçti.

Tabi bu İyot Protokolü'ne başladıktan sonra gördüğüm tek etki değildi, fakat beni en çok heyecanlandırandı. Diğer insanlar eminim ki size meme şişkinliklerinin ve alerjilerinin geçtiğini söyleyecekler ve inanılmaz enerjik olduklarından bahsedeceklerdir. Şu an köpeklerime bile %2'lik Lugol Sölüsyonu veriyorum!

Kısım 7
SSS 3
Doktorlar İyot Hakkında Ne Düşünür?

Doktorlar genel olarak iyotla ilgili ne düşünüyor?

Çağdaş doktorların çoğu, tıp fakültesinde iyotun korkulacak bir şey olduğunu ve tiroide zarar verebileceğini öğrenmişlerdir. Bu korku (Dr. Guy Abraham'ın deyişiyle: Iodophobia!) geçersizliği kanıtlanmış ve yanlış yönlendiren bir çalışmanın ardından müfredatın değişmesinin bir sonucudur. Elli yıl önce, iyot yumurtalık kistlerinden hemoroide kadar çok geniş bir yelpazede kullanılıyordu. Şimdilerde iyot hakkındaki bilgiler, hastalar doktorlarına gördükleri faydaları anlattıkça ortaya çıkıyor.

Doktorum 'iyotun tiroid bezinin çalışmasını engellemesi temel bir fizyolojik süreçtir' diyor.

Bu ona tıp fakültesinde öğretilen şey. Fizyoloji, tıbbın git gide gelişen teorik bir disiplinidir. Doktorunuzun tıp fakültesinde iyot hakkında öğrendiği o çok temel, sorgulanmamış fizyoloji yasası, (1) artık o kadar da temel bir yasa değil, (2) artık bir yasa değil ve (3) artık tamamen çürütülmüştür. On binlerce iyot kullanıcısı, çok ileri dozlarda iyot kullanarak ve bunun büyük faydalarını görerek bu 'yasa'ya meydan okumuşlardır.

Doktorunuza biraz zaman verin. Tıp mesleğinin yeni bilgilere yetişmesi yıllar alıyor. Doktorlar Barry Marshall ve Robin Warren'in, mide ülserinin psikolojik sebeplerden değil belirli bir bakteri yüzünden meydana geldiğini tıp dünyasına kabul ettirmesinin ne kadar uzun sürdüğünü hatırlayın. Sonunda 2005 yılında Nobel Ödülü'ne layık görüldüler. Pek çoğumuz Dr. Guy Abraham'ın da aynı şekilde onurlandırılacağını düşünüyoruz.

İyotu denemek istedim fakat doktorum onun bir diğer internet modası olduğunu söyledi.

Demek istediği şu mu: binlerce insanın kendilerini iyi hissettiren bir şeyi keşfetmesi, sırf internet ortamında keşfediliği için önemsenmeme-

li midir? Eğer iyot desteği almak geçici bir moda olsaydı, 1820'lerden 1940'lara kadar devamlı olarak kullanılmazdı.

Doktorum neden iyot hakkında bir şey bilmiyor?

Çünkü kendisi bütüncül tıp konferanslarına katılmıyor. Çünkü iyot, ucuz, patent hakları ile korunamayan, reçete gerektirmeyen ve bundan dolayı hiçbir ilaç şirketi temsilcisinin doktora yazması için zorlayamayacağı bir şey. Çünkü o hala iyotun tirode zarar vereceğini iddia eden foyası meydana çıkarılmış Wolff-Chaikoff yargısının doğru olduğuna inanıyor.

Fakat İyot Okur Yazarlığı çok hızlı yayılıyor. Kasım 2010'da yapılan ACAM (Amerikan İleri Düzey Tıp Konseyi) konferansında, bütüncül tıp uzmanı Dr. Michael Schachter, kendisini dinleyen doktorlara kaç tanesinin uygulamalarında iyot kullandığını sordu. Dinleyicilerin yarısı ellerini kaldırmıştı. Büyük gelişme!

Tıbbi konferanslarda iyot ile ilgili sunumlar yapılıyor mu ?

Evet. Birkaçının ismini vermem gerekirse: ACAM (Amerikan İleri Düzey Tıp Konseyi), Anti-Aging Konferansları, Weston A. Price Konferansı, İyot Konferansları ve diğerleri.

Doktoruma gösterebileceğim bir tıbbi çalışma var mı?

Bu, bir hasta olarak amacınızın ne olduğuna bağlıdır. İlginizi çeken konuda araştırma yapabilir ve onu online iyot topluluğundaki hastadan-hastaya uzmanlarına gösterebilirsiniz.

İyot Eğitimli Uygulayıcıyı nerede bulabilirim?

Bu kitabın 4. Bölümünde bulunan 'Kaynaklar' kısmına bakabilir ya da www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners websitesindeki sürekli güncellenen listeyi inceleyebilirsiniz.

İyot Hikayeleri

Katy ile tanışın: Tümörü küçülüyor..

2008 yılında doktorum ameliyat olmadan önce memelerimdeki tümör boyutunun küçülmesi için Tamoxifen (Çeviri notu: Kadınlarda meme kanserinde kullanılan östrojen reseptörlerini modüle eden tümör ilacı) almamı istemişti. Tamoxifen almamakta ısrar ediyordum. Ancak sonrasında ilacı aldım ve eve geldim. Kocam doktorun dediğini yapmamı istiyordu. Fakat ilaç bende toksik sorunlar yarattı. Tamoxifen kaynaklı astım olarak bilinen durumu ortaya çıktı.

O zamanlar eski ve huzurlu bir dağ evinde yaşıyordum. Her gün uzun yürüyüşlere çıkıyorduk. Bu yürüşlerden birinde nefes almada sorun yaşamaya başlayınca kocamın ödü koptu. O da ben de o an orada öleceğimi zannettik. Tamoxifen'in böyle bir şeye neden olacağına dair hiçbir fikrim yoktu.

Google'da Tamoxifen ve astım diye aratınca, Tamoxifen kaynaklı astımın ciddi bir yan etki olduğunu açıklayan bir araştırma buldum. Ertesi gün doktoruma telefon açtım. Onun çözümüyse dozu yarıya düşürmekti. Lanet olsun dedim ve sadece bir hafta kullandığım Tamoxifen'i bırakmaya karar verdim. Astımı hayatımda istemiyorum. Nokta.

Bu arada, ağızdan aldığım Lugol'ün Solüsyonu'nun dozunu arttırıyordum ve aynı zamanda memelerime sürüyordum. Üç-dört ay sonra, doktora tekrar gittiğimde, tümör tam olarak 2.7 cm'den 0.8 cm'e küçülmüştü. Meme büyüklüğünden de bu farkı anlayabiliyordum. Ona Tamoxifen'i almadığımı ve almayacağımı söylediğimde sabrı taşmıştı. Bana bağırarak metastazlar bütün vücuduma yayıldığında ve büyük ağrılar yaşadığımda Tamoxifen almak için ona yalvaracağımı söyledi. Üç yıl sonra bile her düşündüğümde beni strese sokan korkunç bir andı. Doktorum ameliyat tarihi vereceğini söyledi, bense bu noktada neden ameliyata ihtiyacım olduğunu merak ediyordum. Neden tümör tamamen kaybolana kadar bu yolda devam etmiyordum?

Üstüne bir de kimsenin bunu başaramayacağını söyledi. Alternatif yolları deneyen herkesin sonunda kendine kesip biçilmek için geri

döndüğünü söyledi. Hadi oradan! Sonunda, tümörün küçülmesi için bana sekiz hafta verdiğini olmazsa ameliyata alacağını söyledi. İşte! Hala ameliyat olmadım. Ve hayattayım ve gayet iyiyim. Size hikayenin daha fazlasını anlatırdım ama yeşillikler beni çağırıyor.

Lütfen hemen iyot almaya başlayın. Beklemeyin!

Connie ile tanışın: Endometrial *(Çeviri Notu: Rahim duvarı)* duvardaki fibroidler *(Çeviri notu: Bağ dokusunun iyi huylu tümörleri)* ortadan kayboluyor..

Rahim fibroidlerimden kurtuldum ve bunun yanında endometrial duvarım kalınlaştı ve normale döndü. Bu sadece altı ay sürdü.

Raymond'la tanışın: Guatr'ı %90 oranında küçüldü. Hemoroidleri yok oldu.

Kesinlikle bir uzman değilim fakat şunu söyleyebilirim ki YÜKSEK dozlardaki iyot guatrımı yüzde 90 oranında küçülttü ve hemoroidlerim yok oldu. Yani bende baya işe yaradı.

Yardımcı besinlerle –özellikle rafine edilmemiş deniz tuzu- birlikte günde 130 mg alıyorum. Bu dozu Lugol Solüsyonu ve Iodoral arasında bölerek kullanıyorum. Bu yolla mide problemlerinin önüne geçebiliyorum. Eğer sadece Iodoral alırsanız, mideyi es geçerek direk ince bağırsağa gidiyor. Bu yüzden arka arkaya birkaç kere problem yaşadım.

Her zaman bu kadar çok almıyorum ancak şu an patojenleri (Çeviri notu: Hastalık yapan bakteri vb nedenler) öldürmeye, tümörleri

küçültmeye ve bromür ve diğer halojenleri vücudumdan atmaya çalışıyorum. Tabi bir de detoks kaynaklı bir çok semptom yaşıyorum.. akne, kaşıntı, sinüs ağrısı ve basısı, sancı ve diğer ağrılar; fakat bunlara katlanmaya devam ettikçe kendimi daha iyi hissediyorum. Bu rahatsızlıkları azaltmak için tuz yüklemesi yaptım. İlk hafta guatrım şişti ve ağrımaya başladı. Çok korkmuştum. Neredeyse bırakıyordum FAKAT şunu hep aklımda tuttum: iyotu bir şekilde kullanması gereken tiroidimde BİR ŞEYLER oluyordu, bu yüzden ona biraz zaman vermeye karar verdim. O da çok kısa zamanda farkedilir şekilde küçüldü. Diğer insanların guatrlarının da çok hızlı bir şekilde küçüldüğünü gördüklerini okumuştum.

Carla ile tanışın: Yumurtalık kistleri ve Fibrokistik Meme Hastalığı şu an tespit edilemez durumda..

1987'deki histerektomimden (Çeviri Notu: Rahim alma ameliyatı) sonra doktorum yumurtalık kistlerim olduğunu söylemişti. Son muaynemde ise hiç kalmadığını söyledi. Daha önce hissedilir derecedeydi. Bunun yanında geçmişte yaşadığım şiddetli ağrılarım da kayboldu.

Fibrokistik meme dokusuyla ilgili olarak da, bir doktor beni muayne ettiği sırada onları hissettiğini söylemişti. Yine aynı doktora olduğum son muaynede ise hiçbir belirti olmadığını söyledi. Bütün ağrı ve şişkinlikler yok olmuştu.

Kısım 8
SSS 4
Genelde İyot Kullananlar Hangi Dozlarla Başlıyorlar?

Deneyimli iyot kullanıcılarının çoğu 12.5 mg ile başlayıp sonra bu dozu arttırmak gerektiğini belirtiyor. Bazılarıysa 50 mg ise başlayıp herhangi bir sorun yaşamıyor. Diğer kullanıcılar ise kendini iyi hissetmek için bundan da yüksek dozlara çıkıyorlar. Çoğu doktor iyot kullanmaya başlamadan önce tuz yükleme protokolünü uygulamayı tavsiye ediyor.

İyot Protokolü nedir?

İyot Protokolü, iyot kullanıcıları için en önemli iyot doktorları tarafından 2007'deki İyot Konferansları'nda sunulmuş bir kılavuzdur. Protokol, iyot yazan tecrübeli kişilerin etkili olduğunu belirttiği iyot ve yardımcı besin miktarlarını içermektedir. Bu protokol bir çok hastanın ve İyot Eğitimli Uygulayıcı'nın tecrübeleriyle zamana meydan okumuştur.

İyot eksikliğini saptayan bir test var mı?

Bu konudaki en güvenilir test 24 saatlik İyot Yükleme Testi'dir. Bu test bazen diğer testlerle bağlantılı olarak kullanılır. İyot Yükleme Testi mutlaka İyot Eğitimli Uygulayıcı tarafından değerlendirilmeli ve bir kür iyot desteği tedavisinden sonra tekrarlanmalıdır. Breast Cancer Choices'da, ilk testi çok kötü olmamasına rağmen desteklerin kullanılması ile geçen birkaç aydan sonra, iyot çözünürlüğünün rakamsal olarak düşmesinin insanların cesaretini kırdığına şahit olduk. Fakat sonradan ortaya çıktı ki, ilk test yanıltıcı sonuçlar içeriyordu çünkü iyotu emen dokulardaki harabiyet ve atrofi (Çeviri notu: organ veya doku küçülmesi) o kadar fazlaydı ki test sırasında verilen Iodoral'in çoğu emilmeden idrarda birikiyordu.

Hasar görmüş NIS Simporter (Çeviri Notu: Sodyum İyodür Simporter'ı hücre zarından iyot ve sodyumun eş zamanlı giriş çıkışlarını kontrol eden proteindir) olan bir doku eski ve kurumuş bir sabuna benzetilebilir. Nemliliğin geri gelmesi için suya tutulması gerekir.

Tecrübeli bir İyot Eğitimli Uygulayıcı, test sonuçlarının neden yukarıdan aşağıya, sonra neden aşağıdan yukarı doğru seyrettiğini açıklayabiliyor olmalıdır. Buradaki amaç emilme oranını ikinci testten sonra yukarıya çekebilmektir. İyot doktorları, yardımcı besinlerin bu süreci hızlandırdığını belirtmektedirler.

İyot Yükleme Testi hakkında önemli bir bilgi: uygulayıcınızın, iyot seviyelerinizin normal seviyeye gelinceye kadar testleri tekrarlamak gerektiğini bildiğinden emin olun.

Ortalama bir insan iyot almaya nasıl başlayabilir?

Aşağıdaki örneği inceleyin:

Kathy, bir İyot Eğitimli Uygulayıcı kontrolünde iyot kullanmaya başladı. Optimax markalı Iodoral tabletlerini kullanmaya başlamadan önce, on dört gün boyunca sekiz onsluk (bir su bardağı) su içerisinde çözdürdüğü çeyrek çay kaşığı ölçüsünde tuz almaya başladı. Uygulayıcı kendisine Iodoral'i önerdi çünkü etkileri en tahmin edilebilir iyot formu oydu.

Aynı zamanda doktoru olan uygulayıcı, günde bir adet 12.5 mg'lık tabletle başlamasını ve tuzlu su çözeltisi ile birlikte iki hafta boyunca kullanmasını söyledi. Bunun yanında bazı yardımcı besin destekleri de verdi:

300 - 600 Mg Magnezyum

Günde iki kere 1 tablet Optimax ATP Kofaktörü

200 Mcg Selenyum (ya da selenometiyonin)

Günde üç kere 1000 mg C Vitamini

Günde yiyeceklerle birlikte alınacak yarım çay kaşığı tuz

Günde iki kere 8 ons (bir su bardağı) suda çözünmüş çeyrek çay kaşığı tuz çözeltisi

İki hafta sonra uygulayıcı Kathy'e herhangi bir şikayeti olup olmadığını sordu. Şikayeti olmaması üzerine, Iodoral dozunu 2 tablete yani 12,5 mg'dan 25 mg'a çıkardı. İki hafta daha geçtikten sonra bu dozu iki katına çıkarmasını ve herhangi bir şikayeti olursa bildirmesini istedi. Şikayeti olmadığı takdirde günde 4 tablet yani 50 mg Iodoral kullanacaktı.

Bu aşamada Kathy beyin sisi ve bağ ağrısı yaşamaya başladı. Doktoru kendisine tuzlu su çözeltisini günde iki kere almaya devam etmesini, iyotun yerinden söktüğü toksinlerden vücudu arındırmak için de Iodoral'i haftasonları tamamen bırakmasını söyledi. Breast Cancer Choices'ın bu 'sonuç odaklı dozlama stratejisi' bütün yan etkilerin ortadan kalkmasına neden oldu.

Şu an kendisi günde 50 mg Iodoral'i rahatlıkla alabiliyor fakat doktorunun tavsiyesi üzerine belirli bir zaman zarfı içerisinde bir haftasonunu mutlaka atlıyor.

İyotu yiyeceklerle birlikte almalı mıyım?

Çoğu insan iyotu yiyeceklerle birlikte alır. Buna rağmen, mide problemlerinin önüne geçmek için yaratılmış Iodoral'i kullanıyorsanız boş mide ile aldığınızda herhangi bir sorun yaratmayacaktır.

İyotu günün hangi vaktinde kullanmalıyım?

İyot genellikle sabah saatlerinde alınmalıdır. İyotu günün sonuna doğru alanlar kendilerini gece boyunca uyanık hissettiklerini belirtmektedirler.

Lugol Solüsyonu su ile karıştırılınca neden midemi bozuyor?

Lugol Solüsyonu'nu alanlarda mide rahatsızlıkları yaşandığı gözlenmiştir. Iodoral tabletleri işte tam bu sebeple ortaya çıkmıştır. Lugol Solüsyonu'nu dolu bir mide ile almak daha faydalıdır. İyotu tablet formunda üreten başka markalar da bulunuyor. Eğer bir ürün midenizi bozuyorsa, bir an önce kullanmayı bırakmanız tavsiye edilmektedir.

İyotu ağızdan alma dışında başka bir yolla alabilir miyim?

İyot çoğu zaman cilt üzerine de uygulanmaktadır. İyot bu yolla da kana geçmektedir. Lokal uygulama genellikle iyotu ağızdan almakta tereddüt edenlerin ve ya iyot emilimini yavaşlatmak isteyenlerin tercih ettiği bir yöntemdir. Bu yöntemde iyotun çoğu buharlaşsa da, acil durumlarda şaşırtıcı etkileri olduğu gözlenmiştir.

Tarihte, iyotun rektal veya vajinal fitillerin içerisine katıldığı bilinmektedir.

Uzmanlar, Lugol Solüsyonu gibi ürünleri cilt üzerinde kullanmadan önce avuç içerisinde bir miktar yağ ile karıştırılmasını ve ardından da cilde uygulanmasını tavsiye etmektedirler.

Evcil hayvanıma iyot verebilir miyim? Verebilirsem ne kadar verebilirim?

Dr. David Brownstein, Lugol Solüsyonu'nun evcil hayvanlara pound başına 0.08 mg (Çeviri Notu: Bir pound yaklaşık yarım kilo yapmaktadır) dozda verilebileceğini belirtmektedir. Bazı raporlarda papağanların ve tavukların içine Lugol Solüsyonu damlatılmış suları tercih ettikleri belirtilmiştir. Hayvancılıkla uğraşanlar, iyotun hayvanların sağlığında ve üreme kapasitelerinde yarattığı verimliliğe aşinadır. İyotun veterinerlikte kullanımı onlarca yıl önceye gitmektedir.

İyotla birlikte tirozin almalı mıyım?

Bazı uygulayıcılar tirozin almayı önerse de, diğerleri meme kanseri veya Melanoma'dan (Çeviri notu: kötü huylu cilt kanseri) şüphelenildiği durumlarda tirozin kullanımından kaçınılması gerektiğini belirtmektedirler. Bu kanserler aynı biyolojik aileden gelmektediler ve melanomanın tedavisi oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Tirozinin Melanoma'yı tetiklediğine dair endişeler mevcuttur.

İnternette 'İyot Simporterleri' diye bir şey okudum. Bu nedir?

(Çeviri notu: simport: hücre membranından iki bileşiğin aynı anda ve aynı doğrultuda geçmesine olanak tanıyan mekanizma)

İyot uzmanlarına göre, simporterler, vücudun iyotu kullanabilmesi için kandaki iyot elementlerini yakalayan dokulardır. Maalesef bu dokular zamanla çevresel kirlilikten dolayı hasar görmektedirler (bir bakıma paslanmaktadırlar) ya da sayıca azalarak vücutta iyot eksikliğine sebep olmaktadırlar. İyileşme sağlanabilmesi için, iyot desteğinin anti-oksidanlarla birlikte alınması gerekmektedir.

İyotu emen reseptörler arasındaki mücadele oldukça vahşidir. Halojen gurubu elementler, 'rekabetçi engelleme' adı verilen bir mekanizma ile kontrol edilirler. Brom genellikle bu mücadeleyi kazanır çünkü çevresel bir toksin olarak çok yaygındır. Fakat Klor, Florür ve nispeten daha az bilinen halojen Astatin de iyotu bu sevimli reseptörün dışına atabilir.

Brom bu reseptörlerdeki hakimiyetini sürdürdükçe, iyot eksikliği sürekli kendini gösterecektir. Buradaki amaç, broma üstünlük sağlayıp onun yerine emilmesi için iyotu koymaktır.

İlk İyot Yükleme testimde yüzde 75 çözünme sonucu çıktı. Üç hafta iyot kullandıktan sonra bir yükleme testi daha yaptırdım ve çözünme oranı yüzde 50'ye düştü. Nasıl oluyor da vücudumdaki iyot oranı azalıyor?

İlk yapılan testin, iyotun tamir etmeye başladığı emilimi gerçekleştiren dokularda meydana gelen iyot eksikliği kaynaklı simporter atrofisini (Çeviri notu: organ veya doku kaybı) yansıttığını düşünüyoruz.

İyot Araştırma Projemiz'de, iyot kullanan meme kanseri hastaları ile ilgili çok sayıda veri toplamıştık. Zaman zaman, ilk yükleme testinden üç ay sonra yapılan ikinci testte iyot seviyesinin düştüğüne şahit oluyoruz. Yüzde 75'lik çözünürlük, ikinci testte yüzde 50 oranlarında düşebiliyordu. Fakat sonrasında yapılan üçüncü testte bir yükseliş söz konusuydu.

İyot Konferansları'nda, bir doktor kendi testinde ve bazı hastalarına yapılan testlerde bu durumun ortaya çıktığından bahsetmişti. Görünüşe göre, iyotu emen dokular düzgün çalışmıyordu. Bunun anlamı, iyot emilim sağlayacak dokuların üstünden akarak doğrudan idrarda birikiyordu; bunun sonucunda da yanlış bir laboratuvar verisi ortaya çıkıyordu. Üzerine akan suyu ilk başta emmeyen bir sünger düşünün; emmeye başlaması için çok daha fazla su gerekiyor. İyotu emen dokular da, beslenmeye başlamadan önce atrofiye (Çeviri notu: organ veya doku küçülmesi) giriyor olabilir.

İyot ve antioksidanlar, emme özelliğine sahip bu dokuları tamir etmeye başladıkça, İyot Yükleme Testi, ne kadar iyot emildiğini ortaya çıkarabiliyor. İyot çözünürlüğünü bu şekilde ölçmek daha doğru sonuçlar vermektedir.

Eğer bir hasta açık bir şekilde iyot eksikliği yaşıyorsa, bazı uygulayıcılar ilk üç ay içinde iyot seviyelerini ölçmeye kalkmıyor bile.

Vücudumun iyotu etkin bir şekilde alıp almadığını ölçen bir test var mı?

Son zamanlarda Tükürük/Serum İyodür Oranı Testi adı verilen yeni bir test konsepti geliştirildi. 24 saatlik idrar ölçümünden alınan sonuçlar, hem kandaki iyodür seviyeleri hem de tükürükteki iyodür seviyeleri ile karşılaştırılmaktadır. Bu testi yaptırmak için gönüllü iseniz doktorunuza danışabilirsiniz. Şu link testin nasıl çalıştığını açıklamaktadır: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-13/IOD_13.htm

İyotu memelerime lokal olarak uygulayabilir miyim?

Lugol Solüsyonu'nu bir fırça yardımı ile göğüslere uygulamak, en az 150 yıldır göğüs ağrıları için kullanılan bir yöntemdir. Gerekli durumlarda, örneğin ellerinde Lugol Solüsyonu'ndan kalmadığında, bazı kadınlar iyot tentürünü göğüslerine sürüyorlardı. Bir çok kişi, iyotu avucunuzda jojoba yağı veya üzüm çekirdeği yağı ile karıştırıp uygulamanın muhtemel tahrişlerin önüne geçtiğini belirtiyor. Lugol Solüsyonu lekesi genellikle C Vitamini tozuyla yapılan macunlarla çıkıyor, fakat siz yine de iyot sürdüğünüz zaman en sevdiğiniz sütyeni takmayın.

Funahashi Metodu nedir?

(Lugol'ün Progesteron (Çeviri Notu: Kadınlarda yumurtalıklardan salgılanan, adet döngüsünü düzenleyen ve hamileliğe etki eden hormon) Metodu)

Funahashi Metodu, Gönüllü İyot Hareketi tarafından geliştirilen ve meme kistlerinin küçülmesini hızlandırmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu yönteme Lugol'ün Progesteron Metodu demek daha doğru olacaktır. Dr. Funahashi'nin, ismini kadınlar için ciddi faydalarının olduğu daha sonra hastadan-hastaya çalışmalarında ispat edilen deneylerinden alan bu metod ile hiçbir bağlantısı yoktur.

Dr. H. Funahashi progesteronun, hayvanlardaki tümörlere iyot girişini arttırdığını, ardından da tümörlerin küçüldüğünü gözlemlemiştir. Lugol'ün Progesteron Metodu, biyolojik olarak özdeş hormonlar hakkında bilgi sahibi olan bir İyot Eğitimli Uygulayıcı gözetiminde uygulanmalıdır.

Lugol'ün Progesteron Metodu, az miktarda progesteronun Lugol Çözeltisi ile birlikte kist yok oluncaya kadar göğüslere lokal olarak uygulanmasıdır. 50 mg Lugol Çözeltisi veya eşdeğer miktarda Iodoral, lokal uy-

gulama ile birlike ağızdan alınır. Yumurtalıklar ve rahim gibi hormonlara bağımlı dokulara da progesteron vasıtasıyla iyot girişi olduğu görülmüştür. (Brown-Grant ve Rogers, 1972)

Peki prostat konusunda durum nedir?

İyot 100 yıldan fazla bir süredir prostat hastalıkları için kullanılmaktadır. Son çalışmalar, Lugol Solüsyonu ve Iodoral'in, daha sık görülmeye başlanan iyi huylu prostat hastalığının (BPH) semptomlarını azalttığını göstermiştir. Beş yıldır iyot kullanan 80 yaşındaki bir hastanın hikayesinde, hasta doktoruna 'gece boyunca sadece bir kere tuvalete çıktığını' söylediğinde, doktoru kendisine inanmamış ve büyük ihtimalle unutmuş olduğunu söylemiş; 'çünkü 80 yaşında hiç kimse gece boyunca sadece bir defa uyanmaz'

Lokal olarak uygulasam yine yardımı dokunur mu?

Birkaç erkek hasta, Lugol Solüsyonu'nu testislerine –tahrişi önlemek amaçlı yağ ile karıştırarak- uyguladıklarında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

T2T Metodu nedir? Testisten testise (T2T) metodu Adını T2T kullanıcı adına sahip online iyot aktivistinden alan iyotu lokal olarak uygulama yöntemidir. Kendisi 20 damla Lugol Solüsyonu'nu arka arkaya bir gece bir testise, diğer gece diğer testise uygulayarak cinsel performansı arttırmayı amaçlayan bir deney yapmıştır. T2T metodu, diğer bir online iyot aktivisti olan 'G' tarafından emilimi arttırmak ve tahrişi azaltmak amacıyla üzüm çekirdeği yağı eklenerek geliştirilmiştir. Deneyen diğer erkekler de olumlu sonuçları olduğunu belirtmişlerdir. Yine de bütün sağlık stratejileriniz için tıbbi profesyonelinize danışmanız gerekmektedir.

Bu konuda başka ne okuyabilirim?

Kitabın 4. Bölümünde yer alan Kaynaklar bölümüne giderek İyot Yükleme Testi ile ilgili bölümü okuyun.

İyot desteği almanın yan etkileri var mıdır?

Her besin desteğinde olduğu gibi, insanlar bazen yan etki gördüklerini belirtmektedirler. Çoğu semptomun, iyotun vücudu bromdan ve diğer

toksinlerden böbreklerin ve karaciğerin kaldırabileceğinden daha hızlı bir şekilde arındırdığı için ortaya çıktığını anlamak önemlidir. Tuz Yükleme Protokolü'nün detoksifikasyon sırasında ortaya çıkan sorunlara yol açtığı belirtilmektedir.

Yardımcı besinler nelerdir ve onlara gerçekten ihtiyacım var mıdır?

Yardımcı besinler olarak bilinen maddeler, Tuz Yükleme Protokolü ile beraber kullanılan C Vitamini, niasin, riboflavin ve magnezyumdur. Hastalar, bu belirtilen besin maddelerinin iyot emilimini arttırdığını belirtmektedirler. Dozlar için Kaynaklar bölümüne göz atabilirsiniz.

Tuz yükleme protokolünde rafine ve rafine olmayan tuz kullanmanın farkı nedir?

İyot Eğitimli Uygulayıcılar sadece işlem görmemiş, beyazlatılmamış, rafine edilmemiş ve topaklanmayı önleyici ve beyazlatıcı kimyasal eklenmemiş tuzların kullanılmasını tavsiye etmektedirler. Redmond's Real Salt bu konuda iyi bilinen ve insanların sevdiği bir markadır. Fakat dünyada bir çok 'gurme', işlem görmemiş ve rafine edilmemiş tuz bulunmaktadır. Rafine edilmemiş tuz desteği almak, yardımcı besin desteği almanın bir parçasıdır ve tuz yükleme protokolünden farklıdır. Destek olarak alınan tuzun böbrek üstü bezlerine iyi geldiği bilinmektedir. Rafine edilmemiş tuz kullanan hastaların çoğu, büyük ihtimalle piyasada çok bulunan işlem görmüş tuzda bulunmayan birçok minerali alabildikleri için, kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir.

Doktorum bana neden iyot tabletleri verdiğinde tuzlu su veya yardımcı besin almaktan bahsetmedi?

Pek çok uygulayıcı İyot Protokolü'nü tam olarak anlayamamaktadır. İyot yazarken bir protokol olduğundan bile haberleri yoktur. İyot Projesi'nin çalışmalarını, İyot Protokol'ünü ya da Dr. Brownstein'ın iyot hakkındaki kitabını okumamış, online iyot gruplarına da danışmamışlardır. Bu grupların herhangi birinde birkaç hafta geçirmeleri iyot kullanmanın neden her zaman tek bir hap almak kadar basit bir olay olmadığını anlamaları konusunda gayet öğretici olacaktır. İyot kullanan camianın karşı karşıya olduğu en büyük problem iyot hakkında bilinecek bir şey olmadığına dair yaygın inançtır.

Yüksek tansiyonum var ve tuz yemem yasak. Tuz yüklemesi beni gerçekten korkutuyor. Bana nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Eğer doğru miktarda su ile doğru orantıda işlenmemiş tuz alırsanız, bir problem yaşamanız olası değildir. Su bir şekilde diüretik (Çeviri Notu: İdrar söktürücü) davranış gösterecektir. İyot eğitimli uygulayıcınıza danıştığınızdan emin olun. Dr. David Brownstein tarafından yazılan Salt Your Way to Health (Çeviri Notu: Hayat Yolunuza Tuz Serpin olarak çevirilebilir) kitabını okuyun.

İyot alırken bilmem gereken en önemli şey nedir?

İyot alırken bedeninizde neler olduğunu bilmeniz gereklidir. Sürecin ve stratejinin ne olduğunu bilirseniz, onun için kendinizi hazırlamış olur ve nasıl başa çıkmanız gerektiğini de bilirsiniz.

Bu soruya verilecek cevap kişiden kişiye değişmektedir. Fakat binlerce iyot kullanıcısı arasında geçen tartışmalarda, tuz yükleme protokolünün (periyodik olarak belirli miktarlarda tuzlu su içmek), kişinin rahatlamasında ve brom ve iyotun hücre dışına çıkardığı diğer yabancı maddelerin detoksu sırasında ortaya çıkan semptomların ortadan kaldırılmasında oldukça faydalı olduğu görülmüştür.

Kendi ailemdeki bireylerin, tuzlu su aldıktan sonraki yarım saat içinde beyin sisi ya da baş ağrılarından kurtulduklarını gözlemledim.

Tuzlu su yöntemi yüz yıldan fazla bir süredir kullanılmaktadır. Bunun en güncel örneği, Körfez Savaşı sırasında, Birleşik Devletler ordusundaki askerlerin muhtemel bir sinir gazı saldırısından korunmak için aldıkları brom içeren ilaç Piridostigmin'den dolayı oluşan brom zehirlenmesini önlemek için kullandıkları intravenöz (Çeviri Notu: Damar yolu ile alınan) olarak alınan sodyum çözeltisidir. Bu konuda Uzman Dr. Beatrice Golomb'un yazdığı 'Körfez Savaşı Hastalıklarına Ait Bir Bilimsel Literatür İncelemesi' kitabını okuyabilirsiniz.

Üstüne basa basa söylüyorum: Breast Cancer Choices olarak İyot Araştırma Projesi'nde, detoks semptomlarını iyileştirmek amacıyla 'sonuç odaklı dozlama' tekniğini geliştirdik. Sonuç odaklı dozlama, iyotu (tuz yükleme protokolünü ve yardımcı besin desteklerini kesmeden) toksinlerin böbreklerden atılması amacıyla kesmek anlamına gelmektedir.

Tiroid ilaçları alırken yine de iyota almaya ihtiyacım var mı?

Bazı insanlar tiroid ilaçlarının, vücudun iyotu daha hızlı metabolize etmesine yol açtığına inanmaktadırlar ki bu da tiroid ilaçları kullanırken iyot almanın çok daha gerekli olduğunu göstermektedir.

İyot vücudun hangi bölgelerini etkiliyor?

İyot, vücuttaki tüm hücrelerde bulunmaktadır. Bazı organların diğer organlardan daha fazla iyota ihtiyacı olsa da, herhangi bir insanın hangi organının daha çok iyota ihtiyacı olduğunu söylemek zordur. Örneğin, bazı insanlarda meme organında belirgin iyot eksiklikleri görülmekle birlikte diğerlerinde başka organ ve dokularda eksiklik belirtileri gözlenmektedir.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Sue ile tanışın: Enerjisini geri kazanıyor, göğüsleri yumuşuyor, dermoid kistleri yok oluyor..

45 yaşında bir kadınım. İnternette iyot hakkında birşeyler okudum ve Curezone İyot Forumu sitesinde yıllardır iyot kullanan bu kadar çok insanı görünce denemekten zarar gelmeyeceğini düşündüm. Göğüs şişkinliklerimde işe yarayıp yaramayacağını görmek için denemeye başladım. İlk kez aldığım 50 mg Iodoral'den sonra zihnimde büyük bir enerji dalgası hissettim. Kafein aldığımdaki gibi değildi; sadece düşüncelerim oldukça berraklaşmıştı. Daha önce yavaş bir beyine sahip olduğumu hiç farketmemiştim. Ben bir yazarım ve beyindeki bu canlanma oldukça işime yaradı. Göğüslerimin eski yumuşaklığına dönmesi yaklaşık üç ay sürdü. Bu benim için büyük bir rahatlama oldu çünkü iltihaplı memelerimin ilerde kanser olmasından çok endişeliydim. Aynı zamanda cildim de daha temiz bir hale geldi ve belimdeki dermoid kist artık orada değildir.

Mindy ile tanışın: Graves Hastalığı semptomları iyiye gidiyor..

Yaklaşık bir yıl önce Graves Hastalığı teşhisi koyuldu ve bundan birkaç ay sonra sağ gözüm şişti ve orta seviyeli ekzoftalmi (Çeviri notu: Gözlerin yuvalarından dışarı doğru büyümesi) belirtileri ortaya çıktı. Son zamanlarda C Vitamini, magnezyum, selenyum ve deniz tuzu ile birlikte 25 mg Iodoral almaya başladım. Nabzımın 88'den 78'e düştüğünü farkettim ve artık 9 saatlik uykuya ihtiyacım kalmamıştı.

Frank ile tanışın: Prostatit'i iyileşiyor, gece tuvalete çıkma ihtiyacı azalıyor, saçları yeniden çıkmaya başlıyor..

Bunu daha önce hiçbir yerde paylaşmadım. İyot, prostatit denilen prostat problemimi tedavi etti. Belirtiler, her gece iki ya da üç kere tuvalete gitme ve önce başlayan sonra duran düşük miktarda idrar boşaltımı şeklinde kendini gösteriyordu. Detoks kaynaklı semptomların önüne geçmek için yavaş gidip iyotu dört aylık bir süreç içerisinde 0.5 mg'dan 50 mg'a kadar çıkardım. Üç ay sonra diğer gerekli besin destekleri ile birlikte iyot dozunu günlük 25 mg'a çıkar, prostat problemlerinin ortadan kaybolduğunu gördüm.

Dört ay sonra, iyot dozunu günlük 50 mg'a çıkardığımda, prostat problemlerim tamamen kaybolmuştu. Şimdi gecede sadece bir kere uyanıyorum, bazen de hiç uyanmadığım zamanlar oluyor. İdrar boşaltımı gayet iyi ve hayat devam ediyor !

Ayrıca, saçımın yeniden çıkmaya başladığını fark ettim.

Charlene ile tanışın: Oto-immün olarak seyreden hipotrioidi iyileşiyor, göğüs taramasında risk seviyesi 4'ten 1'e yükseliyor..

Sizi Iodoral'le ilgili gelişmelerden haberdar etmek için kendi başarı hikayemi anlatmak istedim. Hipotiroidi hastasıyım ve son 3 yıldır bir bütüncül tıp hekiminin kontrolü altındayım. Tiroid antikorlarım ve meme sağlığım için bana (günlük 50 mg) iyot tedavisi uyguluyor çünkü Guatr Kuşağı içindeki Michigan'da yaşıyorum. (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nin kuzey eyaletlerinin bir kısmını kapsayan bölgeye verilen isim. Bu bölgeye Guatr Kuşağı denmesinin sebebi bu

bölgede yaşayanların besinlerinde, topraktaki iyot seviyesinin çok düşük olmasından dolayı, iyot oldukça az bulunmaktadır ve bundan dolayı Guatr gibi tiroid hastalıkları oldukça yaygın olarak görülmektedir. Ayrıntılı bilgi için: http://learnendocrinology.blogspot.com/2009/02/goiter-belt.html)

İki yıl önce yaptırdığım termoscan'de (kızılötesi mamogragfi) bir tarafta 4. seviyede risk olduğu tespit edildi. (Çeviri Notu: Mamografi testlerinin sonucunda BIRAD adı verilen (Breast Imaging Reporting and Data System – Meme Görüntülemesi Raporlama ve Veri Sistemi) sistem ile risk durumuna göre 1'den 6'ya kadar puanlama yapılır. Ayrıntılı bilgi için: https://breast-cancer.ca/bi-rads/) Ödüm patlamıştı!

Doktorum, iyot dozumu yükseltti, Kalsiyum D-Glukarat (Çeviri Notu: D-glukarik asidin kalsiyum tuzu olup, insanlarda az miktarda bulunur. Patates, brokoli, turpgiller, elma ve portakal gibi besinlerde bol bulunmaktadır. Zehirli maddelerin etkisizleştirilmesi, kanser tedavisi ve kanserden korunma için kullanılmaktadır.) verdi ve 6 aylık bir Oncoplex (Çeviri Notu: Konsantre Glukorafanin içeren besin desteği) tedavisine başladı. 6 ay sonra Termoscan'de görünen risk seviyem 3. seviyeye düşmüştü. Şimdi, bir buçuk yıl sonra 1. seviyede olduğumu ve her iki tarafında geyet normal olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum. Sadece bununla sınırlı değil: kan testlerimde artık tiroid antikorları görünmüyor. Tanrı'ya şükrediyorum ve birkaç yıldır aldığım Iodoral ve ATP Kofaktörü desteklerine minnettarım.

Sizin de bir başarı hikayeniz olmalı !

Mary Ann ile tanışın: İleri seviye mesane problemleri ve ağrısı, düşük vücut ısısı, düzensiz adet geçmişi, fibrokistik memeler, yumurtalık kistleri, duygudurum ve enerji sorunları.. Şimdi hepsi düzeliyor..

İyot eksikliği ile beraber yaşadığım talihsizliklerin çok erken yaşta (10 yaşıma bastığımda) oldukça ağrılı ve ağır geçirdiğim adetler zamanında başladığına inanıyorum. Bunu izleyen birkaç yılda çok düzensiz

bir şekilde adet görmeye başladım – birkaç ay hiç adet görmediğim oluyordu. Bunun yanında yumurtalık kistlerim vardı, ideal kilomun altındaydım, vücut sıcaklığım, tansiyonum, ve kan şekerim düşüktü ve bir de kalp ritmim yavaştı.

Kilom sonunda -24 yaşında, 162 boyunda ve orta seviye bir yapıdaydım- 105 pound'a (yaklaşık 50 kilo) ulaşıncaya kadar bunlara anlam vermekte zorlanıyordum. Hamilelik ve emzirme sonrasında tipik tiroid problemleri yaşadım.

İlk mesane enfeksiyonumu 18 yaşında geçirdim, ki bu süreç tekrar eden enfeksiyonlarla, yanlış teşhislerle, mesane polipleriyle, ağır ve ağrılı tedavilerle, çok fazla kullandığım antibiyotiklerle ve intiharı düşündürecek kadar şiddetli ağrılarla tam bir kabusa dönmüştü.

Şimdilerde farkediyorum ki, benim yaşadığım türden mesane sorunları iyot eksikliğinin de belirtisiymiş ve bu iyot tedavisi sadece hastalık sebebini ortadan kaldırmakla kalmıyor aynı zamanda mesaneyi ve enfeksiyonları da -üretra (Çeviri notu: idrar yolu) ve mesane spazmları da dahil- tedavi ediyormuş. Sadece tahminde bulunabilirim ama bence bu spazmlar prostat sorunlarına çok benziyor.

O kadar şiddetli üretra spazmları geçiriyordum ki idrar boşaltımını yapamıyordum. Hemen acil servise fırlayıp acil bir şekilde kateterizasyon yapmalarını istiyordum -aksi takdirde mesanemin kopacağını düşünüyordum. Tahmin edebileceğiniz gibi, kateter torbasında idrardan daha çok kan varmış gibi duruyordu.

Artık tüm cevapların iyotta olduğunun farkındayım Ve 12,5 mg iyot/iyodür tedavisine başlayalı daha on gün olmuşken, şimdi yıllardır hissetmediğim bir şeyi, mesanemin/üretramın daha rahatlamış olduğunu hissediyorum. Daha iyi bir ruh hali ve enerji de cabası.

Monica ile tanışın: Cildi etkileyen bir tür meme kanseri olan Paget Hastalığı'ndan muzdarip.. ve üç ay içinde iyileşiyor.. 3 numaralı şekli inceleyin..

2009 yılında, endokrinoloğum TSH testlerinin sonuçları yüzünden (benim tiroidim yok) tiroid ilaçlarını azaltmamı istedi ve sonuçta işlemekte olan tüm endokrin sistemimi çökertti. Bu yaklaşık olarak

mamogramlarımı ve tüm meme ultrasonumu yapan doktora meme ucumdaki pullanmayı söylediğim zamana denk geliyor.

2012'ye geldiğimizde, egzema olduğunu düşündüğüm pullu meme ucumdan çok sıkılmıştım ve bir dermatoloğa muayene olmaya gittim. Dermotolog bana bir ay içinde çok sayıda krem yazdı. Semptomlar anlık olarak kayboluyor fakat ardından geri geliyordu. Sonunda biyopsi yaptırmaya karar verdim. 5 Temmuz 2012'de karar verilmişti: bende Paget Hastalığı vardı.

Laboratuvar sonucuna göre: S-100 statin, epidermal ve dermal Landerhan hücrelerini ifade ediyordu. (Çeviri Notu: cildin üst tabakasında bulunan dendritik (dallı) hücrelerin özelleşmiş bir topluluğu) Sitokeratin statin pozitifti. Sitokeratin-7 statin lokal olarak pozitifti. Aynı zamanda östrojen reseptör statin de lokal olarak pozitifti. Progesteron reseptör statin lokal olarak zayıf oranda pozitifti. Kistik hastalık sıvısı statini negatifti. Mart-1 statin negatifti. CEA statin yüksek oranda pozitifti. Sonuçlar iki hafta sonra yapılan ikinci bir laboratuvar testi ile doğrulandı.

Acil olarak MRI (Emar)'a gönderildim. Mamogramda veya ultrasonda hiçbir şey çıkmamıştı. MRI sonucu, Paget Hastalığı teşhisi ile uyuşan meme ucunda asimetrik düzleşme ile birlikte periareolar ödem ve karşıtlıkta artış gösteriyordu. Retroarolar intradüktal karsinoma gözlenmemişti. 1.1x0.8 cm çapında sağ seviyede şüpheli bir aksiller (Çeviri Notu: koltuk altı) lenf nodülü vardı. Yaklaşık 15 tane yayılmış kist mevcuttu. Anormal cilt kalınlaşması vardı, sağ memenin ön tarafındaki 6x4 cm'lik bir alanda enine büyüme ve bundan ayrı olarak bir AP boyutlarında bir büyüme gözlenmişti.

Fakat buna rağmen sağ memedeki retroareolar bölgede, geniş çaplı duktal karsinomayı işaret edebilecek herhangi bir büyüme gözlenmemişti.

Teşhis konulduğu zaman, vakit kaybetmeden bir cerraha başvurdum. Bu durumda yapılacak şey, ya radyasyon tedavisini de içeren rekonstrüksiyonla göğsün sağ tarafında belirli bir kısmın alınması ya da diğer bir seçenek olan mastektomiydi. (Çeviri Notu: Mastektomi, memenin tamamen alınması ameliyatı).

Mamogramlarımı yapan doktor iki taraflı mastektomi yaptırmamı istedi çünkü doğal hormon destekleri alıyordum. Onkoloğum da göğsümün alınması seçeneğinden yana olduğunu söyledi. Bu işi muh-

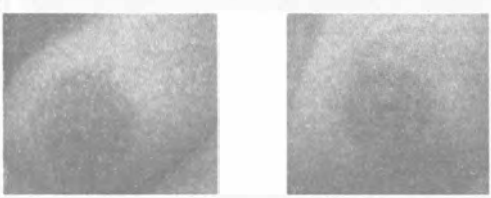
temelen yalnız başıma yapmaya karar vermeden önce bana göğsümün alınmasını tavsiye eden iki doktora daha danıştım.

O günlerde 2009'da bana yapılan işlemlere alternatif olarak ne yapılabileceğini araştırmaktan başka bir şey yapmıyordum. Sağlığıma tekrar kavuşmam çok uzun zaman aldı. Baskılanmış immün sistemimi -ki üzerinde hala çalışıyorum- tanıdığım kadarıyla, radyasyon tedavisi bana göre değildi.

2009'dan beri çok başarılı bir besin uzmanının ve bir naturapatın rehberliğinde ilerliyordum. Evet iyot alıyordum fakat kullandığım doz sadece 225 mikrogramdı. Teşhis konulduktan bir ay sonra, 37,5 mg Iodoral almaya başladım ve 2 hafta sonrasında bugün hala kullandığım doz olan 50 mg'a çıktım. Yine teşhisimden yaklaşık 1 ay sonra, besin uzmanımın yönlendirmeleri sonucunda Lugol Solüsyonu'nu memelerime lokal olarak uygulamaya başladım.

İlk başlarda bir kulak pamuğu ile sürmeye başladım. Sonra, solüsyona karıştırılabilecek yağlardan haberim oldu ve şimdi önce bir miktar Hindistan Cevizi yağıyla karıştırıp öyle sürüyorum. Eylül'de yaptırdığım iyot yükleme testimde çözünmenin en yüksek düzeyde olduğu görülüyordu.

Göğsümdeki değişimler gerçekten inanılmaz. İlk başlarda, o bölge korkunç görünüyordu. Cilt üzerinde büyük boyutlarda siyah ölü deri alanları vardı. En sonunda bunların hepsi kayboldu. Birkaç ay içinde, meme ucumun henüz normal olan koyu rengine dönmemesi dışında göğsüm gayet normal görünüyordu. İyota devam ettiğim ve beslenme ve detoks programında değişiklikler yaptığım sürece bunu kontrol altında tutabileceğim konusunda umutluyum. Ne olacağını zaman gösterecek. Bildiğim tek şey şu an çok iyi hissettiğimdir.



Şekil 3

Monica'nın Paget Hastalığı, İyot Tedavisi'nden önce, Ağustos 2012 (solda), İyot Tedavisi'nden sonra Ekim 2012 (sağda)

Kısım 9
SSS 5
İyot Alındığında Neler Olur?

İyot ile brom arasındaki savaşı hatırladınız mı? İyot kanınızda çoğalmaya başladıkça, bromu reseptörlerdeki yerinden kovar. Aynı yer için mücadele ettiklerinden, bromun reseptörlerden çıkarak kana karışmasına sebep olur. Brom, vücudunuzda kovalanan bir fare gibi hareket ederek kendine girecek bir delik arar. Eğer serbest halde dolaşan brom, böbreklerden yeterince hızlı bir şekilde atılamazsa, kan, tiroid, beyin ve cilt gibi bölgelerde kendine girecek bir yer bulur, böylelikle sizde belirtiler ortaya çıkmaya başlar.

Ölümüne Detoks: İyot aynı zamanda antibiyotik, antiparaziter(çeviri notu: parazitleri öldürme özelliği), antifungal (çeviri notu: mantarları öldürme özelliği) ve antiviral (çeviri notu: virüsleri öldürme özelliği) olarak etki etme özelliğine sahiptir ve metalleri yerinden söker. Bu sebeple, brom dokularınızdan çıkarken ve iyot onun yerini alırken, aynı anda pek çok detoksifikasyon eylemi meydana gelir.

Brom Sedasyonu (Çeviri Notu: Sedasyon: yatıştırma, sakinleştirme, uyuşturma): Brom aynı zamanda bir sakinleştirici madde olarak işlev görür ve 1900'lerin başında sakinleştirici olarak kullanılmıştır. Eğer vücudunuz detoksifize edilmiş (dokulardan çıkarılmış) bromu, onu boşaltım ile attığından daha hızlı bir şekilde emerse, baş ağrısı, yorgunluk ve burun akıntısı gibi belirtiler görülebilir. Dokularınızda sessiz bir şekilde bekleyen brom, aniden kan akımına karışıp hareket etmeye başladığında beyin sisi ve sedasyona sebep olarak sizi sersem gibi hissettirebilir. İyotla bağlantılı detoksifikasyon semptomları ile ilgili daha ayrıntılı listeyi 4. Bölüm'de yer alan Kaynaklar kısmında bulabilirsiniz.

Bazı kişiler tarafından duygu durumu değişiklikleri bildirilmiştir. Her zaman olduğu gibi, semptomlar rahatsız etmeye başladığında, iyot aktivistleri iyotu bırakıp Tuz Yükleme Protokolü'nü uygulamayı daha etkili bir tedavi yöntemi olarak görmüşlerdir.

Bazen (her zaman değil) brom ve diğer toksinler 'sıkışıp kalır'. Detoksa uğramış bromlar, ölü mikroplar ve metaller, vücudunuzdan yeterince hızlı bir şekilde atılamadığında, çıkış yolunda sıkışmış halde kalırlar. İşte böyle durumlarda semptomlar belirir ve vücudunuzdaki böbrek ve kara-

ciğer gibi detoks yollarında sıkışmış bu bromların serbest kalabilmesi için detoks programının yoğunlaştırılması gerekir. Tuzlu su ve C Vitamini'nin bromların atılmasını kolaylaştırdığı görülmüştür. Bazıları da 500 mg kadar niasinin veya ATP Kofaktörleri'nin işe yaradığını belirtmektedirler. Hem Curezone İyot Forumu'nda hem de Yahoo İyot Grubu'nda, karaciğer gibi detoks yollarının mutlaka temizlemesi gerektiği yönünde fikir birliği oluşmuştur. Sauna, detoks formülleri ve bitkiler gibi diğer detoks stratejileri için online iyot gruplarına göz atabilirsiniz.

Unutmayın, detoksifikasyon iyi bir şeydir. Toksinlerden kurtulmak, organlarınızı güçlendirir ve iyot ve diğer besinlerin emilimini arttırır. Tekrar etmek istiyorum: Herkes bu bahsedilen detoks semptomlarını yaşamaz.

Kitabın Kaynaklar bölümünde İyot Bağlantılı Brom ve Toksin Detoksifikasyonu Semptomları hakkında daha geniş bilgi bulabilirsiniz.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Jim'le Tanışın: Testesteron seviyeleri artıyor..

İyotun testesteronu arttırdığı kesinlikle sorgulanamaz. 12 ay önce iyot kullanmaya başladığımdan beri serbest ve toplam testesteron seviyem %60 arttı (aylık kan testleri yaptırıyorum). Yaşıma göre normal olan seviyelere ulaşmak için hala önümde biraz yol var. Şu an günlük 100 mg iyot kullanıyorum.

Bunu sağlayan en önemli etkenin iyot olduğundan hiçbir şüphem yok. İlk başlarda çok ketum yaklaşıyordum ve tek rakamlı dozlarla başladım. Fakat, somut değişiklikleri görebilmem için dozu 50 ile 100 mg seviyelerine çıkarmak gerekti. Detoks kaynaklı semptomlarla baş edebilmek için mümkün olduğunca hızlı bir şekilde dozu arttırın.

İyotla birlikte tribulus (çeviri notu: demir dikeni), çemenotu, Amerikan ginseng'i ve maca (çeviri notu: brokoli ailesine ait bir sebze) kullanıyorum.

Howard'la tanışın: Kalp ritmi bozukluğu (atriyal fibrilasyonu) iyileşiyor..

Lyme Hastalığı ile yaşadığım çok sayıda krizden sonra 20 yıldır atardamar fibrilasyonu ile mücadele ediyorum. Birkaç ay 50 mg Iodoral kullandıktan sonra doktorum muayne ettikten sonra şunları söyledi: 'Kalp ritmin gayet normal gözüküyor. Farklı bir şey mi yaptın?' Ona iyot kullandığımı söyledikten sonra beni başından atmaya çalıştı.

Sonraki görüşmemizde yine kalbimin çok daha iyi olduğunu söyledi. Farklı olarak yaptığım tek şeyin Iodoral almak olduğunu bir kez daha söyledim. Atriyal fibrilasyonu ile iyot arasındaki ilişkiyi araştıracağını söyledi. Araştırması neredeyse bir yıl sürdü. Şimdi, pek çok farklı şikayete sahip hastalarına düzenli olarak iyot yazıyor. Yazarın Notu: İyot eksikliği ile kardiyovasküler hastalıkların arasında bağlantı olduğu ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Cann, SA, 2006'yı inceleyebilirsiniz.

Grace ile tanışın: Bilek ağrısı iyileşiyor..

10 yıl önce C5-6 füzyon ameliyatı olmuştum. Fakat durum yine kötüye gitmeye başlamıştı. Ağrı kötüleşiyor ve kolumdan dirseğime kadar uyuşmalar oluyordu. Bunun üzerine, iyot/hindistan cevizi yağını bileğime sürdükten sonra, artık doktorun uzun sorgulamalar sonucunda istediği MRI (Emar)'a bile ihtiyacım kalmadığını düşünüyordum.

Şimdi, sanırım iyot dışında hiçbir şeye ihtiyacım yok! Bu sabah da biraz daha sürdüm ve şimdi harika hissediyorum. Bilgisayarda çalışırken mouse kullandığımda sağ kolumun ön tarafının oldukça gergin olduğunu da hissediyorum. Umarım, artık o kadar ağrımaz.

Kolumdaki iyileşmeden sonra iyotu boynumun füzyon amliyatı olduğum yerine de sürmeye karar verdim. Düşük doz Naltrexone (Çeviri Notu: Naltrexone'un, düşük dozlarda kullanıldığında bağışıklık sistemini güçlendirerek merkezi sinir sistemi bozukluklarına iyi geldiği konusunda çalışmalar mevcuttur. Ayrıntılı bilgi için: http://www.lowdosenaltrexone.org) tedavisine iyot protokolünü eklememin ana sebebi yorgunluktu. Çünkü yorgunluğuma oldukça iyi gelmişti ve diğer insanların da aynı konuda fayda gördüğünü biliyordum.

John ile tanışın: Alerjileri yok oluyor, kızıl damar urları küçülüyor.

(Çeviri Notu: Kızıl damar urları, ciltte bazı bölgelerde meydana gelen kırmızı ya da mor renkli damar yumaklarıdır. Yaşlılık anjiyoması ya da Campbell de Morgan noktaları da denilmektedir.)

Geçen pazartesinden beri bütün enerji ilaçlarımı bıraktım. Sadece ağız yoluyla iyot, Ponaris iyotlu yumuşatıcı burun yağı ve iyotlu Miracell kulak bakım yağı kullanıyorum. Bahar polenleri artmaya başlamasına rağmen alerji semptomlarım iyileşmeye devam ediyor, gün geçtikçe daha az Ponaris kullanmaya ihtiyaç duyuyorum.

Geçmişte, polen sayısı orta ya da düşük seviyedeyken bile semptomlarım güçlü bir şekilde ortaya çıkardı. Polen sayısı tahminleri gelecek hafta yüksek seviyelere çıkacağını söylüyor ve bu da bana alerji durumum hakkında daha net bilgiler verecektir. Pencereler kapalı ve havalandırma sistemi açık halde içeride beklemiyorum. Şu an pencerelerim açık ve dışarda oldukça fazla vakit geçiriyorum. Polen sayısı orta seviyenin üstüne çıktığında muhtemelen evi kapatacağım ve içerideki havayı temizleyeceğim.

Birkaç küçük ve az sayıda vişne anjiyomalarım olduğundan bahsetmiştim ki bunlar 40'lı yaşlarımın ortalarında çok daha büyüklerdi. En küçük olanlarının bazılarını şu an duş aldığımda lifle ovaladığımda kuruyup dökülüyorlar. Ben de, büyük olanlarını ne olacağını görmek için İyot Tentürü ile tedavi etmeye başladım. Bunun yanında, Dr. Brownstein, tuz üzerine yazdığı kitapta yıkandığınız suya cilt detoksu uygulamak için deniz tuzu ve hidrojen peroksit katmayı tavsiye ediyor. Bunu da deneyeceğim.

Jesse ile tanışın: Saç dökülmesi bitiyor, vücut sıcaklığı normale dönüyor..

Şu ana kadar fark ettiğim en önemli yararı saçımı yıkadığımda yaşadığım saç dökülmelerini durdurmasıydı. Vücut sıcaklığım neredeyse normal düzeye yükseldi. Karın bölgemde dokunduğumda soğukluk hissettiğim aşırı yağlanma vardı. Çin Tıbbı uygulayan biri bu bölge-

nin sıcak olması gerektiğini söylemişti fakat iyot kullanmaya başlayana kadar orayı sıcak tutmayı başaramamıştım. Şimdi dokunduğumda sıcacık hissediyorum. Umarım bu zamanla normale döneceğinin işaretidir.

Belinda ile tanışın: Ağrılı göğüsler, hipotiroidi ve 50 pound (yaklaşık 25 kilo) fazlalık ortadan kayboluyor..

Beni iyotla tanıştırdığınız için teşekkür ederim. 54 yaşımda, memelerim bir kaya kadar sertti ve 50 pound (yaklaşık 25 kilo) fazlam vardı. Hipotirodi teşhisi konuldu ve ilaçlar kesinlikle işe yaramıyordu. Meme kanseri teşhisi koyulduğunda, 50 mg'lık Iodoral kullanmaya başladım çünkü bu bütüncül hekimimin destek protokolünün en önemli parçasıydı.

Başlangıçta, bir miktar detoks kaynaklı beyin sisi yaşadım çünkü iyot protokolünün tuzlu su kısmını atlamıştım. Sonra bunu uygulamaya başladım ve beyin sisi tamamen ortadan kayboldu. Son olarak, kilom normal seviyesine geriledi. Sadece kadınların olduğu doğum günü partisinde çok heyecanlıydım çünkü parti hediyesi olarak küçük Iodoral şişeleri verecektim. Ben de birileriyle tanıştığımda hemen iyotu anlatan insanlardan biri oldum çünkü iyot benim hayatımı değiştirdi.

Kısım 10
SSS 6
İyot Almanın Yan Etkileri Nelerdir?

İnsanlar iyotu ilk kez kullandıklarında oluşan yan etkilerden nasıl kurtuluyor?

'Tuz Yüklemesi' Tuz Yükleme Protokolü, Bromun vücut dışına daha hızlı çıkmasına eşlik etmek için yüz yılı aşkın bir süredir kullanılmaktadır. Körfez Savaşı'nda askerler Piridostigmin Bromu'nun deneysel kullanımından (sinir gazından koruduğu düşünülüyordu) kaynaklanan brom toksisitesi yaşadıklarında, Amerikan Ordusu IV (intravenöz/damar yolu ile-) tuz çözeltisini bir detoks ajanı olarak kullanmıştır.

Tuzlu su, bromu 'yakalayarak' sistemde tekrar barınmasına izin vermemektedir. Tuz Yükleme Protokolü'nü uygulayacaksanız, hepsinin olmasa bile, en çok brom detoksu sırasında ortaya çıkan belirtilerden kendinizi korumalısınız. Bazı doktorlar iyot desteği almadan önce Tuz Yükleme Protokolü'nü uygulamayı bile tavsiye etmektedirler. Tuz Yükleme Protokolü'nün tarifine kitabın 4. Bölümü'ndeki Kaynaklar kısmında ulaşabilirsiniz.

İyot dozunu düşür ve sonrasında tekrar arttır.

Sonuç Odaklı Dozlama şu anlama gelmektedir: hasta, böbreklerin ve diğer detoksifikasyon yollarının temizlenmesi için 48 saat boyunca iyot almayı bırakır ve sonrasında yeniden başlar. Pek çok iyot kullanıcısı bu taktiğin oldukça etkili olduğunu belirtmektedir. Bazıları da iyot alımına verilen bu 48 saatlik aradan sonra kendilerini oldukça zinde hissettiklerini söylemektedir.

Rafine edilmemiş tuz nedir?

Etiketinde işlem görmediği veya rafine edilmediği belirtilen bütün tuzlara verilen addır. Redmond's Real Salt ve Celtic Salt bu alanda iyi bilinen iki markadır. Trader's Joe markasının tuzları da Fransa'dan getirilen iri taneli ve rafine edilmemiş tuzlardır. Tuzun neden hayati öneme sahip ve anlaşılmamış besin maddesi olduğu ile ilgili sürükleyici bir hikaye anlatan Dr. David Brownstein'in Salt Your Way to Health (Çeviri Notu: Hayat Yolunuza Tuz Serpin olarak çevirilebilir) kitabını okuyabilirsiniz.

Tuz yükleme protokolünde olsam bile yine de yarım çay kaşığı rafine edilmemiş tuz almam gerekiyor mu?

İlave rafine edilmemiş tuz kullanımı İyot Doktorları ve Yahoo İyot Grubu tarafından özellikle tavsiye edilmektedir. İlave olarak alınan tuz, böbrek üstü bezlerinin çalışmasına yardım eder ve diğer besinlerin daha iyi etki etmesini sağlar.

İyot desteği kullanırken yan etkiler ortaya çıkarsa ne yapmalıyım?

İyot desteğinin, iyota yardımcı besinlerle ve tuzlu su ile nasıl bir bağlantısı olduğunu iyi bilen bir İyot Eğitimli Uygulayıcı ile çalıştığınızdan emin olun. Ayrıca kendisinin 'sonuç odaklı dozlama (iyotu 48 saatliğine kesmek)' nın detoks sırasında ortaya çıkan semptomların giderilmesindeki etkisine dair bilgisinin bulunması özellikle önem arz etmektedir. Kitabın 4. Bölümü'nde yer alan Kaynaklar kısmındaki Tuz Yükleme Protokolü kısmını inceleyebilirsiniz.

12.5 gram'dan fazla iyot aldığımda neden kendimi uyuşuk hissediyorum? Neler oluyor?

İyot desteğinin vücutta nasıl bir etki gösterdiğini ne kadar anlarsanız, doktorunuz ile birlikte olası detoks sırasında ortaya çıkan semptomların yönetilmesine o kadar hazırlıklı olursunuz. Kitabın 4. Bölümü'nde yer alan Kaynaklar kısmındaki Tuz Yükleme Protokolü kısmını inceleyebilirsiniz. Tuzlu su tarifini (Tuz Yükleme Protokolü'nü) iki günlük aralarla kullandığınız iyotla birlikte uygularsanız, uyuşuklukların ve beyin sisinin önüne geçebilirsiniz. Binlerce iyot kullanıcısı bu uygulamanın sonuç verdiğini belirtmektedir.

İki hafta önce meme kistlerim için iyot kullanmaya başladım ve memelerim daha hassas olmaya başladı. Tam tersi olması gerekmiyor muydu?

Breast Cancer Choices'ın İyot Araştırma Projesi'ndeki katılımcıların az ama göz ardı edilemeyecek bir kısmı geçici bir göğüs hassasiyeti yaşa-

dıklarını ifade etmişlerdi. Birkaç ay boyunca iyot kullanmaya devam eden kimsenin iyotu tavsiye edilen yardımcı besinlerle birlikte kullandığı takdirde göğüs ağrısının devam ettiğine şahit olmadım. Göğüslerindeki ağrının iyota cevap vermediği kadınlar mutlaka vardır. Fakat henüz onlardan herhangi bir geri dönüş almadım.

Bazen, uzun süredir iyot yoksunluğu yaşayan memelerin iyotu mümkün olabildiğince çok alabilmek için genişlediğini düşünüyoruz. Buna 'yoksunluk sonrası etki' diyoruz. Göğüsler yeterli iyot alımına alıştığında ise şişkinlik ortadan kaybolmaktadır. Bu, vücudun bir adaptasyon ve hayatta kalma mekanizması olarak kalori kısıtlamasına ve diğer besin çeşitlerine adapte olmasını açıklayan bir teoridir.

İyot desteği kullanmaya başladıktan bir hafta sonra tuhaf bir yutkunma duyarlılığı başladı. Bu nedir?

Bu etki hastaların bir kısmında görülmektedir. Bunun, brom detoksu sırasında dokuların yeniden düzenlenmesine bağlı şişkinlik yüzünden mi yoksa tirodin gelecekte yaşanması muhtemel "iyot kıtlıkları"na hazırlık yapma amacıyla mümkün olduğunca hızlı şekilde ve mümkün olduğunca fazla miktarda iyotu tutmasının 'yoksunluk sonrası etki'sinden dolayı mı olduğu kesin değildir. Tekrar ediyorum, tiroid sürekli bir iyot stoğu olacağını öğrendiği takdirde, bu şişlikler azalmaktadır. Bunu İyot Eğitimli Uygulayıcı'nıza danışabilirsiniz.

İyot almaya başladıktan sonra, kan testlerimdeki ferritin oranı düştü. Neden?

Ferritin seviyelerinin düştüğü birkaç vakada görülmüştür. Sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte, iyotun vücutta yarattığı metabolik artışın vücudun her zamankinden daha çok demir kullanmasına yol açtığına inanılmaktadır. Ferritin seviyeleri normale dönene kadar beslenmenin yanında B kompleks vitamini ve Floradix demir desteği alınması Yahoo İyot Grubu tarafından tavsiye edilmektedir.

Göğüslerim için iyot kullanmaya başladım ve aile doktorum kanımdaki TSH seviyelerinin bende hipotiroidi olduğunu gösterdiğini söyledi.

Yapılan kan testlerinde görülen TSH yüksekliği, iyot desteği alan pek çok kişide görülen bir durumdur. Bu durum her zaman hipotiroidi olduğunuz anlamına gelmemektedir. TSH seviyelerindeki değişiklik, vücudunuzda bu çok kıymetli besin maddesinin bolluğuna yer açmak için değişiklikler yaşandığı anlamına gelebilir. Bu durumlarda, serbest T3 ve T4 seviyeleri genellikle normal düzeylerde seyretmektedir. Yüksek TSH seviyeleri, vücudun alınan bu cömert miktarlardaki iyotu emmek için iyot emen daha çok doku oluşturması sonucunda ortaya çıkan 'yoksunluk sonraki etki' olabilir. Doktorunuza Dr. Jorge Flechas'ın Birincil Bakım Uygulamarında İyot Desteği isimli makalesini okumasını –özellikle beşinci paragrafı- tavsiye edebilirsiniz: www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD_10.htm.

TSH'ı normal seviyelerine döndürmek için ATP Kofaktörleri de kullanılmaktadır.

İyot göğüs ağrılarımı dindirdi. Fakat aile doktorum TSH sonuçlarımı görür görmez bana tiroit hormonu verdi ve göğüs ağrılarım geri geldi. Ne oldu ki?

Bu şikayeti, yani tiroid hormonu almanın fibrokistik göğüs hastalığını tekrar ortaya çıkardığını ara sıra duyuyoruz. İlave tiroid ilacı kullanmanın iyota olan ihtiyacı arttırarak tiroid metabolizmasını hızlandırdığı görülmektedir. Tiroid, yani ana düzenleyici, mutlu bir şekilde göğüslere doğru yolculuk eden iyotu kandan 'çalıyor' olabilir. Dr. Flechas uzun süreli tiroid ilacı kullananlar arasında yapılan araştırmada bu kullanıcıların meme kanserine yakalanmaya daha yatkın olduklarını gösteren bir çalışmadan söz etmektedir (Kapdi vee Wolfe, 1976). Bu kadınlar artmış metabolizmayı desteklemek için iyot kullanmıyorlardı ve şu da bir gerçektir ki bir çalışma tamamen belirleyici değildir.

Hastaların çok fazla tiroid hormonu kullandıklarında ve yeterli iyot almadıklarında göğüs ağrılarının geri gelmesi iyot-çalma teorisini kuvvetlendirmektedir. Burada yapılması gereken tiroidinizin bir İyot Eğitimli Uygulayıcı tarafından doğru bir analizinin yapılmasıdır.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Meme kanserini yenen Violet'le tanışın: Yeni göğüs sertlikleri (genellikle meme kanserinin işaretidir) iyileşiyor..

Avustrtalya'ya yaptığım son seyahatimde iyot damlalarımı yanıma almıştım.

Eski tümörümün bulunduğu yerde ağrılarım olmasına rağmen mamograma girmekten kaçınıyordum. Aslında MRI (Emar) çektirmeyi düşünüyordum ancak anestezik ilaçlar genel olarak bende şiddetli reaksiyonlar yaratıyordu –laparoskopi (Çeviri Notu: Karın içini kapalı sistemle görüntüleme işlemlerine verilen isim) gibi basit bir işlemde oluşan kızarıklar bile beni ciddi anlamda rahatsız ediyordu. MRI (Emar)'dan uzak durmamın sebebi gadolinium (Çeviri Notu: MRI(Emar) çekimi sırasında görüntü kontrastı sağlamak için verilen madde) alacağım düşüncesiydi. Onkoloğum bu konuda gerçekten çok anlayışlıydı.

2009 Mayıs'ından beri mamogram yaptırmamıştım. Sağ göğsümde az miktarda taşlaşmış alanlar mevcuttu. Geçen yılın sonlarına doğru, cerrahımdan mamogram randevumu ihmal etmemden endişelendiğini söyleyen bir mektup aldım.

Sonuç olarak, moralmen oldukça çökmüştüm çünkü bu taşlaşmış alanlar hem iyi huylu hem de kötü huylu bir hastalığın belirtisi olabilirdi. Sonunda o çok ağrılı mamogramı yaptırdım ki bu defa son çekimden biraz farklıydı. Tekniker gerçekten odanın içinde kalmıştı ve sonuna kadar ayrılmamıştı. Sohbet etme imkanı bulduk ve göğüslerimin büyük ekrandaki resimlerine bakmama müsaade etti. Gerçekten hoştu!

'Gerçekten her ikisi de temiz görünüyor, taşlaşma gibi sorun çıkaracak bir şey göremiyorum. Sen görebiliyor musun?' diye sormuştum.

O da, 'Hayır, gerçekten temiz görünüyor. Görünüşe göre taşlaşmalar kaybolmuş' diye cevap vermişti.

Ardından, 'Burada bekle, bir de radyoloğun fikrini alalım' dedi, ben de 'anlaştık' anlamında bir işaret yapıp kocaman gülümsemiştim.

İkisi geri geldiğinde aynı şeyi söyleyecekti: 'Taşlaşmaya dair hiçbir belirti yok. Bu resimleri onkoloğuna göndereceğiz, ama eminim ki o da aynı sonuca varacaktır'

Gerçekten de öyle oldu! Onkoloğum her iki mememin tertemiz olduğunu söyledi. Hiçbir problem yoktu.

Uyguladığım protokol bende işe yaradı. BreastCancerChoices.org'a bu harika 'iyot kaynaklarını' sundukları için çok teşekkür ediyorum.. Kalbimin derinliklerinden gelen bir teşekkür.. XXX (Çeviri Notu: İngilizce'de xxx ifadesi 'çok öpüyorum' anlamına gelmektedir)

Ronnie ile tanışın: Varisli damarlar ve hasar görmüş kılcal damarlar iyileşiyor..

Sadece varislerim yok olmakla kalmadı, çenemdeki hasar görmüş kılcal damarlar da kaybolmaya başladı. Onları yirmili yaşlarımda geçirdiğim bir yaralanmadan beri bunca yıl taşımıştım.

Kısım 11
SSS 7
Online İyot Tartışma Grupları

Yahoo İyot Grubu tiroid kanserini yenen ND (Çeviri Notu: ND Naturopat Doktor'un kısaltılmışıdır) Stephaine Busit'ın –kendisi aynı zamanda iyot akımının öncülerinden Dr. David Brownstein'ın hastasıydı- sahibi olduğu ve şu an 7000'den fazla üyesi olan online bir gruptur. Bu büyük çaplı grup, iyot kullanmaya yeni başlayan hastaların bu yolculuğunda onlara detaylı bilgiler sunma konusunda uzmanlaşmıştır. Dr. Buist, bu konudaki uzmanlığı ve iyot desteği konusunda aklınıza gelebilecek bütün soruları cevaplayan birkaç yardımcı moderatörü ile birlikte grubu yönetmektedir. Grubun şu anki yardımcı moderatörleri Victoria Baker, Kathleen Blake, Donna Iler ve Linn Miller'dır. Bu gruba katılarak yeni başlayan diğer insanların ve uzun zamandır iyot kullananların tecrübelerinden faydalanabilirsiniz.

Grubun adresi: http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine/.

Dr. Bruist'in kişisel websitesi: *www.NaturalThyroidChoices.com*

Kendisinin ofisi Wyoming, Michigan'da bulunmaktadır.

Ayrıca şu site de kendisine aittir: *www.SteppingStonesLiving.com*

Curezone İyot Forumu şu anda ilk kurucular olan Laura ve Steve tarafından yönetilmektedir. Şu ana kadar 10.000'in üzerinde tıklanma almış durumdalar! Curezone'dakiler size iyotun biyokimyasal olarak nasıl işe yaradığını ve çok çeşitli hastalıklarda nasıl kullanılabileceği ile ilgili derin bakış açısı sunmayı vaat ediyorlar. Ayrıca, Gönüllü İyot Hareketi hakkında araştırma yapanlar için bulunmaz nitelikte kaynaklara sahipler.

Laura, iyot üzerine dünya üzerinde başka hiçbir yerde bulunmayan tarihi belgelerin ve fotoğrafların izini sürmekte oldukça başarılıdır. Curezone Forum'unda beş yıldan fazla bir süredir iyot desteği ve iyot üzerine yapılan araştırmalar konusunda uzmanlaşmış bir çok kişi bulunuyor. Curezone'dakiler piyasadaki iyot ürünlerinin neredeyse tamamını denemiş ve sonuçlarını yayınlamışlardır. Forum içerisinde birkaç tane iyot bebeği bile doğdu! –Çok zeki ve yaramazlar!-

Websitelerini ziyaret edebilirsiniz: http://Curezone.org/forums/f.asp?f=815

Breast Cancer Düşünce Kuruluşu, iyotun meme hastalıklarında kullanım stratejilerini tartışmak için meydana gelmiş bir oluşumdur. Bu grubu ben yönetiyorum. Grupta iyotun meme hastalıklarını nasıl iyileştirdiğine dair stratejiler üzerinde konuşuyoruz.

Grup websitesine şu linkten ulaşabilirsiniz: http://Health.Groups.yahoo.com/group/breastcancerthinktank

Diğer iyot gruplarında da iyot hakkında çok faydalı tartışmalar yapılıyor olabilir, ancak sadece bu bahsettiğim iki ana gruba bilgi sahibi olduğum ve tecrübe ettiğim için kefil olabilirim.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Suzanne ile tanışın: Kırk yıllık Psöriyazis (Çeviri Notu: Sedef Hastalığı) ortadan kayboluyor..

Bana meme kanseri teşhisi koyulduğu zaman, bütüncül hekimim nüksetmesini önlemek amacı ile Iodoral'e başlamamı söylemişti. Birkaç ay sonra, ergenlik dönemimden beri devam eden Psöriyazis'in (Sedef Hastalığı) kaybolduğunu farkettim. Bu nasıl olmuştu? Annem beni bu hastalıktan kurtulmam için yıllarca doktordan doktora sürüklemişti. Ailem onlarca farklı tedavi için neredeyse bir servet harcamıştı. Psöriyazis'ten (Sedef Hastalığı) kurtulmak için meme kanserine yakalanmam -ve Iodoral'i keşfetmem- gerektiğini anlamak şok ediciydi.

Ağrılı fibrokistik memelerle mücadele eden Wanda ile tanışın..

Bu benim çok ciddiye aldığım bir konu. İki yıl önce, meme kanseri'ne giden yolda emin adımlarla ilerliyordum. Uzun zamandır fibrokistik meme hastalığım (FBD) vardı, ki FBD büyük ölçüde meme kanserinin

habercisidir. Bu arada, ŞU AN Birleşik Devletler'deki kadınların %90'ı fibrokistik meme hastalığına sahiptir. Bu hastalık kendini memede şişkinlik ve/veya hassasiyet olarak kendini gösterir ve (adet dönemi ile birlikte) döngüsel olarak devam edebilir. İleri safhalarında ise, kişi bütün bir ay boyunca ağrı çekebilir.

Ve iyotu keşfettim.. Sonuçlar gerçekten inanılmazdı. Bir beden (Çeviri Notu: Sütyen bedenleri 'cup' olarak isimlendirilir, o sebeple İngilizce ifadesinde Cup olarak geçen kısım Beden olarak çevrilmiştir) kadar ağrılı ve şişmiş dokuyu vücudumdan attım. Göğüslerimin yapısı tamamen değişti; oldukça yumuşak bir hal aldılar. Yolun %95'ini tamamladım; son kalan bölge de sanırım skar dokusu.. (Çeviri Notu: Yara veya ameliyat sonrasında iyileşen bölgenin üzerinde kalan doku) Bir süredir iyot desteğini düzenli olarak almıyorum ve şimdilerde umarsızlığım ve kendimi beğenmişliğim üzerimde. Bir an önce eski düzenime geri dönmem gerekiyor.

Kısım 12
SSS 8
Brom Neden Sağlığımız İçin Tehlikelidir?

Kitabın okurları arasında kimya ile ilgili derinlemesine bilgisi olmayanlar olabileceğinden bu açıklamaların yapılması gerekli görülmüştür: iyot ve iyodür terimleri, 'iyotlu tuzdaki iyodür' ifadesinde olduğu gibi anlamlı oldukları sürece birbirinin yerine kullanılabilir. Yine aynı şekilde, brom ve bromür terimleri birbirinin yerine kullanılabilir; herhangi bir brom bağlantılı kimyasalın iyotu baskılama gücü ayrıntılandırılabilir.

İyot eksikliği ile bromürün ne ilgisi var?

İyot eksikliği, bir bakıma, bromür içeren fırınlanmış ürünlere, ateşe dayanıklı malzemelere, pestisitlere (böcek ilaçlarına) ve diğer gizli bromür kaynaklarına çok fazla maruz kalmamız sonucunda ortaya çıkan ve iyotun vücutta ciddi oranda eksilmesi olarak kendini gösteren bromür egemenliğidir. Bromür, yediğimiz yiyeceklerden aldığımız o küçük sevimli iyot moleküllerini reseptörlerin dışına atan bir kabadayıdır.

Brom Egemenliği nedir?

Brom egemenliği, bromun çevreden, iş ortamından, iyatrojenik durumlardan (Çeviri Notu: İyatrojenik, herhangi bir hastalığın tedavisi sırasında ortaya çıkan ve beklenilmeyen/istenilmeyen duruma verilen isimdir.) ya da besinlerden vücuda girmesi ve vücuttaki brom seviyelerinin, iyot metabolizmasını baskılayacak kadar yüksek düzeyde olmasına verilen isimdir.

İyot desteği almak, brom ile iyot arasındaki bu rekabetçi durumu değiştirerek, bromun vücuttan atılmasına sebep olur. Bunun sonucunda, brom egemenliği azalır ve iyot metabolizması olması gereken şekilde çalışmaya başlar.

Çevremde brom içeren neler var?

Benim düşünceme göre, en şiddetli brom maruziyeti BFR ismi verilen (Çeviri Notu: Açılımı: Brominated Fire Retardants , tercümesi Bromlu

Ateşe Dayanıklı Malzemeler) bromlu ateşe dayanıklı malzemelerden kaynaklanmaktadır. Bunlar başlıca halılarda, arabalarda, yataklarda, döşemelik kumaşlarda, elektronik ürünlerde, çocukların pijamalarında, bebek bezlerinde ve çocuk oyuncakları da dahil bir çok başka üründe kullanılmaktadır. Brom tozu bu ürünlerden yavaş yavaş çıkar, biz onları soluruz ve böylece kanımıza karışır.

İçerik etiketlerini okuyan biriyim. Yediklerimden bromüre nasıl maruz kalıyorum?

Bromlu un, fırın ürünlerinde hamuru yumuşatmak için kullanılan maddelerin başında gelir. Etikette özel olarak 'brom içermeyen un' olarak belirtilmediği takdirde, kullandığınız unun bromlu olduğunu düşünebilirsiniz. Konuştuğum yerel bir fırın işletmecisi artık brom içermeyen unu satın alacak bir yer bulamadıklarını söylemişti. Etiketlere bakarken brom içerip içermediklerini anlamak için 'BVO' (Çeviri Notu: BVO: Brominated Vegetable Oil, tercümesi Bromlu Sebze Yağı) ibaresine dikkat edin. Bazı asitli içecekler ve sporcu içecekleri brom içermektedir. Mountain Dew (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nde oldukça sık tüketilen, 2018 yılı sonu itibari ile Türkiye'de de satışa sunulmuş bir tür gazoz markası) bromlu sebze yağı (BVO) içeren içecekler arasında en çok bilinen üründür.

Eğer sabah kahvaltınızı normal bir tost ile yapıyorsanız, öğle yemeği için bir sandviç ile birlikte Mountain Dew içiyorsanız ve saat 5 gibi yaptığınız tempolu yürüşünüzden sonra da bir tane bromlu sporcu içeceği içiyorsanız, kendinizi bütün gün broma maruz bırakıp, iyotun dokularınızdan dışarı çıkmasına yardım ediyorsunuz demektir.

Daha fazla brom kaynağı için Kitabın 4. Bölümünde bulunan Kaynaklar kısmını inceleyebilirsiniz.

Eğer bromür/brom kimyasalları bu kadar kötüyse neden FDA (Çeviri Notu: Amerikan İlaç İdaresi) tarafından yasaklanmadılar?

Bir FDA yetkilisi Breast Cancer Choices'a yaptığı bir açıklamada kurumun bromu bir sorun olarak görmediğini belirtmiştir.

Fakat, brom pek çok ülkede yasaklanmış bir maddedir. İngiltere bromlu ekmeği 1990'da yasaklamıştır. Kanada bromlu ekmeği 1994'te yasaklamıştır. İsveç brom içeren ateşe dayanıklı malzemelerin yasaklanması

konusunda oldukça agresif davranmaktadır. Bu yasak devreye girdikten sonra yapılan ölçümlerde İsveç'te yaşayan annelerin sütünde daha az broma rastlanmıştır. Birleşik Devletler'deki bazı eyaletler, brom içeren ateşe dayanıklı malzemeleri yasaklamaya çalışmaktadır. Bunun yanında bazı yatak üreticileri, daha az toksik yataklar üretmeleri için müşterilerinden gelen talepler doğrultusunda üretim şekillerini değiştirmektedir.

Bromürlü yiyeceklerden ve asitli içeceklerden kaçınırsam, yine de iyota ihtiyacım olur mu?

Eğer ağızdan alınan bromürlü gıdalardan ya da astım için kullanılan inhalasyon ilaçlarından (Çeviri Notu: İnhalasyon ilacı, ilaçların nefes yoluyla akciğere alınması yöntemidir) kaçınsanız bile, arabalarda, elektronik cihazlarda, döşemelik kumaşlarda, yataklarda ve halılarda bulunan brom içeren ateşe dayanıklı malzemelerden kaçınmanız mümkün değildir.

Bromür doğurganlığı etkiler mi?

Ateşe dayanılı malzemelerden, kanına en çok bromür geçen çiftler, kısırlık problemleri ile en çok karşılaşan çiftlerdir.

Bromür bebeğimin cinsiyetini etkileyebilir mi?

Environmental Health dergisinin Temmuz 2008'de yayınlanan sayısında yer alan bir çalışmaya göre, bromürlü ateşe dayanıklı malzemeler (PBDE -Çeviri Notu: PBDE: Polibromlu Difenil Eter. Birçok plastik maddenin içerisinde yer alan toksik ve kanserojen ateşe dayanıklı madde-, aynı PCB'lerin (Çeviri Notu: Polychlorinated Biphenyls : Poliklorlu bifeniller, her biri altı karbon atomu içeren iki benzen halkasından oluşan bir molekül olan bifenile bağlı 1 ila 10 adet klor atomundan oluşan organik bileşiklerdir.) yaptığı etkiye benzer bir etki göstererek kadınların kimyasal yükü çok yüksek kız çocuklar doğurmasına sebep olmaktadır. Bromürlü ateşe dayanıklı malzemelerin, hayvanlarda olduğu gibi insan yetişkinlerinde de hormon bozucu olduğu çalışmalarla gösterilmiştir.

Bromür içeren PBDE'li (Çeviri Notu: PBDE: Polibromlu Difenil Eter. Birçok plastik maddenin içerisinde yer alan toksik ve kanserojen

ateşe dayanıklı madde) ateşe dayanıklı eşyalar henüz doğmamış bebeğimi etkiler mi?

2012 yılında Environmental Health Perspectives dergisinde yayımlanan bir çalışmadan, araştırma grubunun başkanı Brenda Eskanazi sinirsel gelişimdeki gecikmeleri açıkça belirtmiştir: 'PBDE'leri hem hamilelik sırasında hem de çocukluk çağında ölçtük. Çalışma, fetüs ve çocukluk çağındaki motor fonksiyonların, dikkatin ve IQ'nun azalması arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır'

Golf kurslarının bromüre maruz kalmakla ne ilgisi var?

Çimlerde pestisit (Çeviri Notu: Böcek ilaçlarının hammaddesi) ve metilbromür kullanılmış olması ihtimali yüksektir. Bu pestisitler bir çok ülkede yasaklanmış durumdadır. Long Island bölgesindeki (Çeviri Notu: New York Eyaleti'nin doğu kısmında bulunan bölge) meme kanserine yakalanma oranının yüksek olmasının sebebini bölgede çok sayıda bulunan golf sahalarında yıllar boyunca metilbromür kullanılmasına bağlayan bir teori bulunmaktadır.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Ted ile tanışın: Lugol'ün doğrudan cilt üzerine uygulanmasıyla ereksiyon ve libido artışı meydana geliyor..

İyot almaya kesinlikle devam edin, çünkü içerisi için pek çok güçlü etkisi var. Fakat iyotu dışarıdan boyama yöntemi ile kullanmanın da organlar üzerinde çok sağlam faydaları var.

%5'lik elementer iyottan (Lugol Solüsyonu da işe yarar) 20 damla kadar testislerin ve bacak arasının bir tarafına, diğer akşam da diğer tarafına -48 saatte her iki tarafa da eşit olarak dağıttığımdan emin olarak- sürdüm. Bu yöntemle asla güneş yanığı etkisi yaşamıyorsunuz.

Sürdükten birkaç dakika sonra az miktarda yanmasına olmasına rağmen çok rahatsız etmiyor.

Bunu yapmanın ereksiyonlara çok ciddi etki ettiğini bizzat yaşadım. Bunun yanında sperm sayısında da artış oldu.

Buna ek olarak ağız yoluyla K2 MK4 (Çeviri Notu K2 Menaquinone-4, K2 vitamininin bir formudur. Bunun yanında MK7 yani Menaquinone-7 formu da bulunmaktadır.) vitamini de aldığımda ereksiyonlar çok daha iyi seviyelere ulaştı.

K2 vitaminini 15 mg'a çıkardığımda, özellikle K2'nin sindirilmesinden birkaç dakika sonra ereksiyonlarda belirgin etki gözlemledim. Ertesi sabah ancak idrara çıkmakla geçen ergen ereksiyonuyla uyandım. Ben şu an 56 yaşındayım ve K2 vitaminin gecede 5 mg'a düşürmek zorunda kaldım; ancak garip bir şekilde fark ettim ki çok daha genç yaştaki insanlar için sadece 3 mg -hatta sadece 1 mg- almak bile yeterli olacaktır.

İyot boyaması işlemini sadece yatmadan önce yapıyorum..

Bir damlalık alıyorum ve onu tamamen dolduruyorum. Şişeye 20 damla damlatıyorum, böylece damlalıkta 20 damlanın nereye denk geldiğini anlayabiliyorum. Bu yöntemle her seferinde birkaç damla fazla ya da az gelecek diye 20 damlayı saymanıza gerek kalmıyor.

Damlalığa 20 damla doldurup, bacak arasının orta tarafından arkadan öne gezdirerek damlatıyorum. Bunu yaparken hızlıca dört parmağımla iyotu bacakların iç kısmı, bacak arası ve testisleri de içeren bütün bölgeye yayıyorum.

Bir sonraki akşam, diğer tarafa aynı işlemi uyguluyorum. 48 saat geçtikten sonra aynı işlemi yine aynı yerden başlayarak tekrarlıyorum.

Bunun yanında büyük miktarda iyotu ağız yoluyla da alıyorum tabi ki!

Bu işlemi uzun bir süre her gece yaptım. Şu an ayda birkaç defa yapıyorum.

Nancy ile tanışın: Endometriyozis iyileşiyor, seks hayatı eski haline dönüyor..

(Çeviri Notu: Endometriozis, kadınlarda karın altı bölgesinde rahmin dış bölümünde, rahim mukozasına benzer bir doku oluşması ve rahim, karın zarı, yumurta kanalları, yumurtalıklar, mesane, bağırsaklar gibi çeşitli organlara yayılan hastalık)

34 yaşındayım. Iodoral'i (iyot desteği) 6 ay boyunca kullandıktan ve ondan önce pek çok doktor tarafından konulan farklı ve yanlış teşhislerden yıllar sonra endometriyozis ağrım kalmadı ve seks hayatım normale döndü.

Artık çaresiz kaldığım bir anda, bir holistik/naturapat doktora başvurdum. İlk yaptığı şey iyot seviyelerimi ölçmekti. Tükürük ve idrar örneği vermenizi gerektiren basit bir testti. Test sonucunda ortaya çıktı ki, iyot seviyem 1 ppm'in (Çeviri Notu: milyonda bir birime verilen isimdir. Herhangi bir karışımda toplam madde miktarının milyonda bir birimlik maddesine 1 ppm denir.) bile altındaymış. Sanırım bir kadında olması gereken seviye 10 ila 12 ppm aralığıydı. Bir an önce yüksek doz iyot almamı söyledi.

İyot seviyelerimi periyodik olarak ölçtürüyordum ve gittikçe yükseliyordu. Bu arada ağrılarım da kaybolmuştu ! Şu an, son 6 ayda ortaya çıkan bu ağrısız durumu korumak için günde bir ya da iki adet kullanıyorum. (Endometriyozis'in yanında bilindik hormonlarla alakalı sorunlar yaşıyordum ve bunlar da ortadan kalktı.) İlk başta şüpheyle yaklaşsam da umutsuzluğum beni bunu denemeye itmişti.

Umarım bu paylaştıklarımdan başkaları da fayda görür. Gerçekten çok basit ve kullanışlı bir yöntem. Hiçbir yan etkisi yok. Bir naturapat bulun ve iyot seviyelerinizi tükürük ve idrar yoluyla ölçtüklerinden emin olun. Eğer bunu yapmıyorlarsa araştırmaya devam edin. Gerçekten ne yaptığını bilen birini bulmak hayati öneme sahiptir. İnternette iyot eksikliği ile ilgili araştırma yapın. Zamanınızı ayırdığınıza değecektir. Yirmili yaşlarımdan beri çaresiz bir şekilde endometriyozis semptomları ile boğuşuyordum. İki - üç yıl öncesine kadar bir teşhisim bile yoktu. Bunun hayatınızı nasıl mahvettiğini çok iyi biliyorum. İyot desteğine MUTLAKA başlamalısınız. Benim mucizem oldu !

Bölüm 3
Dünyanın En Eski Tıbbını Keşfetmek

Kısım 13
İyot Nereden Gelir?

Eğer ne yaptığımızı biliyor olsaydık,
buna araştırma denilmezdi, değil mi?
Albert Einstein

Dr. David Brownstein iyota 'bugüne kadar en çok yanlış anlaşılmış besin' der.

Bana da şunu demek düşüyor: 'Bu kadar yanlış anlaşılmış bir şeyi nasıl gerçekten öğrenebilirsiniz? Nereden başlarsınız?' Neredeyse bir ömür kadar bir süre boyunca sosyoloji ve felsefe eğitimi aldım, fakat bilimsel çalışma nasıl olur, hiçbir fikrim yoktu. Bir araştırma yürütmek ve kılı kırk yarmak ile ilgili çok sağlam ve profesyonel bir yeteneğimin olması dışında elimde hiçbir şey yoktu. Fakat elimin boş olmasının beni durdurmasına izin veremezdim. İyotu nasıl öğrenmem gerektiği ile ilgili hiçbir kaynağım yoktu, sevsem de sevmesem de kendi başımaydım.

İyot benim sağlığımda o kadar büyük bir rol oynadı ki, bu dönüştürücü element ile ilgili bir keşif yolculuğuna çıkmaya ihtiyacım olduğunu anladım. Nereden başlayabilirdim? Bir de, öğrenecek ne kadar çok şey olabilirdi ki? Girdiğim çıkmazdan çıkmadan önce nasıl öğrendiğimi hatırlamaya çalışıyordum.

Alan Kılavuzu? Alan Kılavuzu da neydi? Bu sorunun cevabını sekizinci yaz tatilinde babam biz çocukları arabaya doldurup iki haftalık sahil gezisine götürdüğü zaman verdiği 'Deniz Kıyısı İçin Alan Kılavuzu' isimli kitabı okuyunca bulmuştum. Garden State otoyolunda yaptığımız o uzun yolculukta babam benim nasıl uslu duracağımı biliyordu. Kitapta, marinada bir hayatın nasıl kurulacağına dair inanılmaz resimler ve şekiller vardı.

Nasıl gözlemlenir? Nasıl soru sorulur? Kitap, merak duygumu inşa etmek için biçilmiş bir kaftan olmanın yanında özgüvenimi de arttırıyordu.

Doğadaki yaşamı hiçbir zaman canlıların yaşayacağı yerlerin kalemle çizilmiş bir planı gibi görmedim. Doğadaki canlıların tıpkı insanlar gibi evleri vardı. Bu kılavuzun en iyi tarafı, 'örnek' ismini verdiği – ki bunlar ayağımın altını kaplayan kumda çok sayıda vardı - şeyleri toplama ve muhafaza etme konusunda pratik bir rehber olmasıydı.

Kitaba göre, sahaya bir araştırma gezisi düzenlemek ve örnekleri bulmak öğrenmenin en temel yoluydu. Daha önceleri, öğrenmenin asıl yöntemleri hakkında hiçbir fikrim yoktu. Öğretmenlerin bana üç tane araştırma periyodu öğrettiğini düşünüyordum. Bilgiyi beynimize direk olarak yerleştirdiklerini sanıyordum. Yazarların kitaba 'Alan Kılavuzu' ismini vermelerinin sebebi, asıl vurgulanan şeyin öğreneni derinlere doğru atıp kendisinin öğrenmeyi öğrenmesi olmasıdır. Nasıl gözlemlenir? Nasıl soru sorulur? Kitap, merak duygumu inşa etmek için biçilmiş bir kaftan olmanın yanında özgüvenimi de arttırıyordu. Kendi görevimi belirleyecektim ve direk olarak sahaya çıkacaktım. Dürbün kullanabilirsin, kürek kullanabilirsin, büyüteç kullanabilirsin fakat asıl öğrenmen gereken şey merakla bakmak ve gözlemlemektir. Başlarını gözlem yaparken izleyebilirsin fakat kendi 'gözlem parçaları'nı oluşturmak zorundasın.

Alan Kılavuzu'na göre görev, örnekleri toplamak, onları sınıflandırmak ve onların altında yatan hikayeyi bulmaktı. İşte bu tam bana göre! Okyanusta bulunan her şeyin nasıl bir araya geldiğini keşfetmeyi istiyordum. Bu ne kadar zor olabilirdi ki? Alan Kılavuzu sadece 200 sayfaydı.

Geçmişe baktığımda, iki şeyin beni ben yaptığını ve bütün davranışlarımı şekillendirdiğini görebiliyordum:

İlki, meraklı olmak için yeterince gençtim. Öğrenmek okulda henüz bana karşı kullanılmamıştı. Amatör olmayı seviyordum. Öğrenmek hala benim en eğlenceli arkadaşımdı. Kimse bana kendi başıma öğrenmeyi beceremeyeceğimi söylememişti.

İkincisiyse, anne ve babama büyük bir şükran borcum var, çünkü biz çocuklara kendi kendimize öğrenme fırsatı verdiler. Bu fırsatı verdiler ve yolumuzdan çekildiler.

Ertesi sabah yaptığım ilk şey, sarı kovamı ve küreğimi kaptığım gibi deniz kıyısındaki bungalovumuzun arka verandasına çıkıp mayomla birlikte sahil kenarına yönelmek oldu. Annem -diğer annelerin de yaptığı gibi- arkamdan bağırmıştı: 'Denizde dizlerini aşan yeri geçme!'

Keşif Başlıyor

Araştırma alanımda toplayacağım örnekleri bulmaya kararlı bir şekilde kumların üzerinde plastik terliklerimle yürüyordum. Şekli terliklerime

benzeyen birkaç deniz kabuklusu ve bir çeyreklik (Çeviri Notu: Çeyreklik 25 cent anlamına gelmektedir.) boyutunda parlayan daireye benzeyen birkaç küçük şey toplamıştım. Topladığım şeyler daha önce veya o an canlı mıydı yoksa değil miydi, emin değildim. Kitap bu örnekleri -her ihtimale karşı biraz deniz suyu ile birlikte- yeşil kovama doldurmam gerektiğini söylüyordu. Dalgakıranlardaki kayalara ulaştığımda, ayağımdaki yeşil terliklerin kaymadan tırmanmama müsaade etmeyeceğini anlamıştım. Yine de tırmanmayı denedim fakat ayağımdaki dandik şeyler buna izin vermiyordu.

Eve dönüp spor ayakkabılarımı aldım. Kayaların üzerinde deniz yosunlarının ve deniz kabuklularının yetişmiş olduğunu farkettim ve bunları toplamak için babamdan bıçağını istedim. Sahil şeridine tekrar vardım bu sefer kayalara kolayca tırmanabilmiştim. Tırmanırken deniz salyangozlarını, deniz yosunlarını ve midyeleri yerlerinden koparıp plastik kovama dolduruyordum. Kayaların arasında akıntı ile oluşmuş ve farklı deniz canlılarının olduğu küçük bir havuz dikkatimi çekti. Suyun altındaki yaşam karadaki yaşamdan daha geniş, büyük ve temizdi. Ayakkabılarımla içine atladım ve tıpkı kitapta belirtildiği gibi bir miktar su ile birlikte örneklerimi toplamaya başladım. Fakat ayakkabılarım çizme yüksekliğindeki bu suda iyice şişti ve kaymaya başladı. İçine kum dolmaya başladı ve ayağımdan çıkmaya başladı. Bu küçük havuzdaki deniz yaşamına bu ayakkabılarla ulaşamıyordum. Bota ihtiyacım vardı.

Ayakkabılarımın içi su dolu vaziyette, ağzına kadar dolu kovamla bungalova geri döndüm. Anneme bakıp 'Anne, ayakkabılar suda işe yaramıyor, bana bot lazım' dedim. Annem ayakkabılarımı güneşte kurumaları için verandaya serdi ve kurbağa gözlü yeşil yağmur botlarımı çıkardı. Aldığım küçük örnekleri büyük bir leğene boşalttım ve ölmelerine engel olmak için verandanın gölge bir yerine yerleştirdim.

Bir kez daha sahil kıyısına varmıştım ancak bu sefer mayom ve yağmur botlarım vardı. Akıntı çekilmek üzereydi. Diğer çocukların bakışlarına aldırış etmeden küçük havuza ulaşmak için ince ve alçaktaki kayaların arkasına doğru yola koyuldum. Suya atladım ve toplayabildiğim kadar çok örnek topladım. Fakat havuzda çok sayıda canlı vardı ve benim oyuncak küreğime sığmıyorlardı.

Omuzlarımdaki güneş yanıklarını hissederek tekrar eve döndüm. Annem kızarmaya başladığımı ve Noxema'ya (Çeviri Notu: Mentollü bir nemlendirici krem markası) ihtiyacım olduğunu söylerek elinde mavi bir kavanozla geri döndü. Mentollü kremi omuzlarıma ve yüzüme dağıttı ve 'Bu işe yarayacaktır. Bugünlük bu kadar yeter mi?' diye sordu.

'Hayır anne, bu sefer daha büyük bir küreğe ihtiyacım var' dedim.

Şaşırmış bir şekilde bana bakıyordu. 'Daha büyük bir kürek mi?' Daha büyük bir küreğe ihtiyaç duyacağım ne yapıyor olabilirdim ki? Jaws filmindeki gemi kaptanını düşünüyor olmalıydı. Büyük beyaz köpekbalığı ile ilk karşılaşmasında şöyle demişti: 'Daha büyük bir bota ihtiyacımız olacak'

Yine de, bendeki isteği görmüştü. Lavabonun altındaki alimünyum mutfak küreğini buldu ve bir kez daha maceranın içine dalmamı seyretti. Tam o anda, güneş daha da yükselmişken ve ışınları suya yansıyorken ve dolayısıyla görmemi daha da zorlaştırıyorken başımı suya olabildiğinde yakın tutuyordum. Güneş gözlüğü almak için bir kez daha geri dönmek istemiyordum.

Tekrar yürüdüğüm sahil boyunca, tabi bu kez her tarafım Noxema ile kaplıydı, botlarım her adımda garip sesler çıkarıyordu ve ben elimde daha büyük bir küreği sallıyordum. Şu an tam olarak hazırdım. Kayaları tırmandım ve doğrudan havuzun içine atladım. Martılar başımın üzerinde çığlık atıyorlardı, sonuçta onların öğle yemeğine talip olmuştum. Ürpertici görünümü olan bir atnalı yengeci hızlı hızlı kaçışmaya başladı fakat ben yine de birkaç tüylü deniz yengeci ve en az on farklı çeşit deniz yosunu -bir tane dışarıda kalmış deniz kabuğu, bir tane terlik şeklindeki Atlantik deniz kabuklusu ve bir tane deniz salyangozu kabuğu ile birlikte- toplamayı başardım. Her birini kovamın içine koyuyor ve ölmemeleri için su ile dolu olmasına dikkat ediyordum. Ne olduklarını anlamam için hepsinin canlı kalması gerekiyordu. Alüminyum kovamın yarısı dolduğunda, taşımakta oldukça zorlandığımı fark ettim. Yükümü hafifletmek için birkaçını geri bıraktım. Fakat kova yine de ağırdı.

Kahretsin! Neden kimse bana üç galonluk (Çeviri Notu: 1 galon 3,78 litreye karşılık gelmektedir) dolu bir kovayı sekiz yaşında bir insanın taşıyamayacağını söylememişti ki? Kovam yarısına kadar örneklerle ve tuhaf bir deniz yosunu (Bladderwrack) ile dolu bir şekilde eve doğru yürüyordum. Evimizin verandasına ulaştığımda kollarımın ağrısından ölüyordum, fakat hayal kırıklığım gurura dönüşmüştü. Bana örnekleri toplamayı öğretecek ya da onları benim yerime eve taşıyacak birini beklememiştim. Tam olarak ne yaptığımı anlayana kadar da beklemeyecektim. Güçlenmeyi ya da beceri kazanmayı bekleseydim, hiçbir zaman başlayamayacak ve neler yapabileceğimin farkına varamayacaktım. Ertesi gün, deniz kıyısından bir yarım kova dolusu örnekle daha döndüm. Ondan sonraki gün de.. Havaya girmiştim.

Her akşam, deniz kıyısındaki evimizde anne ve babama topladığım örnekleri gösteriyor ve her bir deniz kabuklusunun veya diğer canlıların isimlerini tekrar ediyordum. Babam, 'Bütün bu isimleri nasıl aklında tutuyorsun?' diye sormuştu.

'Aklımda tutmuyorum ki' diye cevap verdim. 'Sadece resimlerine bakıyorum. Bakın burada, Alan Kılavuzu'nda hepsinin resimleri var'

'İyi iş çıkardın tatlım' demişti, 'Bir gün neyin lazım olacağını asla bilemezsin'

Bir Başka Gezi, Bir Başka Keşif

İyot yıllar sonra hayatımı değiştirdiğinde, iyot tarihini araştırmak için elimde bir 'Alan Kılavuzu' yoktu. Harita olmadan sadece bir ipucu ile, eserler olmadan yalnız birkaç kitapla, vaka çalışmaları olmadan sadece bir avuç teoriyle bir keşfe çıktım. Eski bir Merck Manuel'den (Çeviri Notu: Merck Manuel, Amerikalı Merck & Co isimli ilaç şirketinin 1899'dan itibaren yayınladığı, içinde geniş yalpezeli tıbbi konuların işlendiği kılavuzlar), iyotun 1800'lerde en çok kullanılan tümör ilacı olduğunu ve akciğer hastalıkları, guatr ve hatta sifilis (frengi) için bir tedavi aracı olduğunu öğrendim. Peki ondan önce ne vardı?

İyot nereden geldi? İyot geride bir eser ve bilgi izi bırakmış olmalı.

İz nerede başladı?

İnsanlar ilk olarak ne zaman iyot ürünlerini kullanmaya başladılar?

Bu iyot ürünlerinin bir kısmını denizden örnek topladığım şekilde bulabilir miydim?

Deniz yosunları ilk kez ne zaman kayıtlara geçti?

İyot bu kadar önemliyse, hayatımda neden hep görünmez bir haldeydi?

İyot benim neslimde antiseptik (Çeviri Notu: Mikropları öldürmek için kullanılan maddelere verilen isim) olarak çok fazla kullanılmadı, ama onu gördüğümü hatırlıyordum. Asıl soru: Nerede?

Beynimi kurcaladım. İyotla olan tek ilişkim, yıllar önce yoğun baş ağrılarından mustarip olduğum sırada çektirdiğim BT (Çeviri Notu: Bilgisayarlı Tomografi) taramasındaki radyoaktif boyaydı. Daha sonra, ameliyat öncesi annemin cildi üzerinde antiseptik olarak sürülmüş olan Povidone adlı bir vinil iyot formülasyonu vardı. İlk önce nereye bakabilirdim?

Araştırmaya, kendi evimde, ailemizin her derde deva ilaçlarla dolup taşan ecza dolabının arkasında, üzerinde kuru kafa işareti bulunan, tozlu bir İyot Tentürü (Tentürdiyot) şişesi ile başladım. Kimse nereden geldiğini bilmiyordu. Ayrıca 1950'lerde tasarlanmış gibi görünen bir etiket ile 'Iodex Merhem' yazılı, süt şişesi şeklinde bir kavanoz buldum. İsveçli kayınvalidem Alfhild, Iodex'e özel bir güven duyar ve morluklara ve burkulmalara hemen sürerdi. Ecza dolabında sadece onun hatırına saklardım, çünkü Iodex'e tutkuyla bağlıydı. Aile ecza dolabı ilk örneklerim için ihtiyacım olan şeydi... İki örnek. Fazla değil. Küçük bir kovayı dolduracak kadar bile değil.. Ama bu ilk adımdı.

İyotun başlangıcı hakkında hiçbir şey bilmediğim için sadece şu anda başlayabilir ve geriye doğru gidebilirdim. Bu araştırmayı yapacak kadar nitelikli miydim? Lisansüstü eğitimim sırasında, Dedektif Olarak Tarihçi (The Historian as Detective, Robin Winks, 1969) adlı bir kitap okumuştum. Öğrencileri "birincil kaynakları" toplayarak tarih yazmaları ve genel geçer söylemleri kabul etmekten kaçınmaları için teşvik ediyordu; çünkü, bu söylemlere önyargı ve sürü psikolojisi karıştırılmıştı.

"Tarih," diyordu lisedeki tarih öğretmenim Sayın Sawyer, "çoğu zaman, büyük insanların hayatlarında sadece birkaç olayı kaydeder, çevrelerinde yaşananları değil."

Büyük insanlar derken de devlet başkanları, generaller ve yetkilileri kastediyordu. İnsanlar derken de işaret ettiği aslında 'erkekler'di. Kültürün geri kalanı da marjinlere (Çeviri Notu: Margin kelimesi ingilizcede kenar, sınır anlamlarına gelmektedir, burada kastedilen 'dışarıda bırakılmadır') indirgendi. Paradoksal olarak, halkın çoğunluğunun nasıl yaşadığı o kadar önemsiz bir tarihsel bilgi olarak görülüyordu ki, bu yaşantı tali olarak görülen ve "şüpheli" addedilen disiplinler olan sosyoloji ve antropolojiye havale edilmişti.

Plan

Howard Zinn, ABD'nin İnsanlarının Tarihi'nde (A People's History of the United States, Howard Zinn, 1980) okuyucuları, orijinal bir hikaye anlatmak için bulduklarını araştırıp elemeye teşvik ediyordu. Bağımsız araştırmacılar, rütbe ve dosya tarihçilerinin kaçırdıkları bilgilere ulaşırlar, çünkü statükonun savunucuları tarafından zincire vurulmamışlardır. İyot tarihinin izini sürecek kadar becerikli miydim? Daha önce kimse ortaya çıkarmadığı için bu becerilerin ne olduğunu bilmenin imkânı yoktu. Kimse başlangıcın nerede başladığını bilmiyordu.

Bilinen bir iyot tarihi olmadığı için, kendi ecza dolabımdan yüzyıllar öncesindeki şifacılara doğru geriye gitmeye karar verdim. İyotun bolca kullanıldığı dönemleri keşfetmek için, zamanı geriye sarmam gerekiyordu. Belki o zaman iyotun benim yaşadığım dönemde neden ortadan kaybolduğunun gizemini keşfedebilirdim.

2005 yılında, yeniden öğrenci olmak için hazırlandım. İyot tarihine bir keşif gezisine hazırlandım. Çocukken öğrendiğim yöntemleri kullandım: Geleneksel literatürde ne bulabileceğini oku. Sonra gözlerini aç ve olaylara dışarıdan bak. Sürü psikolojisinden uzak dur. Alan Kılavuzu'nun önerdiği şekilde örnekleri azimle ortaya çıkarıp kanıtları bulmaya odaklan. Ayağını ıslat ve ellerini kirlet, tıpkı uzun zaman önce o gün kıyıda yaptığın gibi:

Tarih öncesi buluntular
Antik Çin tedavi kitapları
Mısır Papirüsleri
Eczane kayıtları
Antika tıbbi preparatlar
Reklam broşürleri
Kişisel mektuplar
İyot madalyon kolyeleri
İyotlu prostat fitilleri
İnhalaler (Nefes Açıcılar)
1900'den kalma göğüs merhemleri

Bütün bunlar, önce bir deniz yosunu ilacı, daha sonra bir farmasötik (Çeviri Notu: İlaç içeriğindeki etken maddelerin yapı ve aktivite ilişkilerini inceleyen bilim dalı) olarak iyotun nasıl kullanıldığı ile ilgili tarihi oluşturmamda yardımcı oldu.

Şu an, bilinen başlangıca, 15.000 yıl öncesine gidiyorum, ancak gelecekteki antropologlar kuşkusuz dünyanın en eski tıbbına dair daha eski delilleri gün yüzüne çıkaracaklardır.

Daha Fazla İyot Hikayesi

John ile tanışın
Enerjisi artıyor, Iodoral'a başladığından beri migreni ortaya çıkmadı..

İşte bildirebileceklerim:

Artan zihinsel ve fiziksel enerji. İlk dozdan sonraki saatlerde daha fazla enerjim vardı.

Büyük oranda azalmış migren ağrıları. Ergenlik yıllarımdan bu yana migren ağrılarıyla boğuşuyorum, ancak 50'li yaşlarımın sonunda ağrıların yoğunluğu keskin bir şekilde azaldı ve sadece ufak bir rahatsızlığa dönüştü. Bir yıl önce Iodoral'a başladığımdan beri (baş ağrısı olarak tanımlayabildiğim) gerçek bir baş ağrım olmadı.

Başkalarına da biraz İYOT takviyesi almalarını önerdim. Hiç kimse oralı olmadı. Galiba benim de sadece bir "vitamin manyağı" olduğumu düşünüyorlar.

Candace ile tanışın:
Depresyon, uyuşukluk, yüz şişmesi kayboluyor..

Osteopatik bir doktorun ofisinde hemşire olarak çalışıyorum. 24 yaşındayım, bu yaşıma gelene kadar oldukça depresif ve uyuşuktum.. Her gece evimde televizyon izliyordum. Kahve içerek ayakta durabiliyordum. Sonra doktorun muayenelerde çok fazla iyot reçetesi yazdığını ve hastaların düzeldiğini gördüm. Bu yüzden kendi başıma denedim. Hayatımı değiştirdi. 30 kilo verdim ve yüzümdeki şişlik indi. Şimdi biriyle çıkıyorum ve iyotun bende hangi yanlışı düzelttiğini bilmiyorum. Doktor tiroit veya adrenallerin buna sebep olmuş olabileceğini düşünüyor. Gerçekten umurumda değil. İyotumun bittiğini düşününce hemen panik oluyorum. Eskiden olduğum gibi olmak istemiyorum.

Samantha ile tanışın: Dokuz Ay Sonra Tamamıyla İyileşen Rahim Fibroidleri ve Fibrokistik Meme Hastalığı..

Ben iyot takviyesi ile rahim fibroidleri tedavisinde büyük başarı gösteren insanlardan biriyim. Lugol Solüsyonu'nu kullanıyorum, çünkü sadece potasyum iyodür olan saf SSKI'dan daha fazla elementer iyot içeriyor. Elementer iyot, rahim fibroidleri veya fibrokistik meme hastalığı olan kadınlar için oldukça önemlidir (ki bende de vardı).

Sabah ilk iş olarak, bir bardak su içinde günde 50 mg Lugol Solüsyonu (6-8 damla) ile başladım. Bir hafta kadar detoks reaksiyonları gözlemledim, ancak dozu günde 100 mg'a yükselttim ve bu detoks semptomları hızla geçti. Birkaç hafta içinde FBD'de (Fibrokistik Meme Hastalığı) çarpıcı bir azalma gördüm ve rahim fibroidleri küçülmeye başladı.

Altı aylık iyot takviyesinden sonra FBD'nin çoğu gitmişti ve rahim fibroidleri neredeyse kayolmuştu.

Dokuz ay sonra meme muayenesi yaptım ve hiçbir FBD tespit edilemedi, ayrıca bir ultrason görüntülemesine girdim ve rahim fibroidleri ortada yoktu. Adetim artık normal, saat gibi düzenli ve ağrısız.

Deiter ile tanışın: Atriyal fibrilasyon iyileşiyor, uçuk kaynaklı dudak yanmaları kayboluyor.

Kademeli ama dikkatli olarak % 5'lik Lügol damla sayısını arttırıyorum. Şimdi günde 4 damla alıyorum. Yaklaşık 10 Pound (yaklaşık 5 kilo) aldım. Karaciğer detoksunu deniyorum ve Magnezyum/Tuz/C Vitamini/Su Protokolü kullanıyorum. Fark ettiğim tek şey, daha düzenli bir kalp atışına, daha az A-fib (Atriyal Fibrilasyon) ataklarına ve uçuk kaynaklı dudak yanmalarına sahibim. Sakalım daha sağlam görünüyor.

Donna ile tanışın: Enerji geri geliyor, Premenstrual - menopoz öncesi sendrom- PMS *(Çeviri Notu: Adet öncesi gerginlik sendromu)* yorgunluğu kayboluyor..

Iodoral dozumu yarım haptan tam hapa çıkardım ve daha uzun bir hafta sonu tatilinde işten uzaklaşmaya karar verdim. Enerjimdeki fark şaşırtıcıydı. Son iki gündür evimde epey iş yaptım: Bir taraftan ağır hasta olan kocamla ilgilenirken bir taraftan da alışverişi halletim.

Ayrıca PMS haftasının ortasındayım, bu normalde yatıp hiçbir şey yapamayacağım anlamına gelir.

En az bir hafta bu dozda kalacağım ve sonra yarım hap daha arttıracağım. 50 mg'a kadar çıkacağımdan emin değilim, ama belli olmaz.

Holly ile tanışın: İyot yardımı ile göz kuruluğu ve vajinal kuruluk ortadan kalkıyor..

Son zamanlarda çeşitli nedenlerden (yaşamın çılgınlığından) dolayı iyota iki hafta ara verdim... Ve iyota başlamadan önce hiç göz kuruluğu hissetmesem de iyot almadığım sürede gözlerimdeki farkı GERÇEKTEN hissedebiliyordum.

Gözlerimde kuruluk ve biraz kaşıntı vardı. İyota tekrar başladım ve birkaç gün sonra gözlerim normale döndü. Yukarıdaki bilgileri burada paylaşmak istedim ancak tamamen unuttum (Gördünüz mü, iyotumu almakta daha dikkatli olmalıyım! Almadığımda, beynim ve vücudum birbirinden kopuyor)

İyot kullanmıyorken yaşadığım vajinal kuruluk da dikkatimi çekti.

İyotun vücudu nasıl etkilediğiyle ilgili bir süre önce bir video izlediğimi hatırlıyorum. Salgı salgılayan her bir organ/bez için önemi anlatılıyordu. Gözlerimiz nemli ve kaygan kalmak için sürekli olarak küçük miktarlarda sıvı salgılaması gerekir. Nasıl veya neden olduğunu bilmiyorum, ama bir şekilde iyot vücutta salgılanmanın devam etmesine yardımcı oluyor.

Kısım 14
İyot'un 'Gömülmüş Tarihi'

Bu tür bir sorunu çözerken, asıl mesele geriye doğru mantık işletmektir. Bu çok faydalı ve çok kolay bir beceridir, ancak insanlar bunu çok fazla uygulamazlar.

Sherlock Holmes, Sir Arthur Conan Doyle'un Scarlet'de Bir Çalışma adlı eserinden

İyot tarihi, önce bu sonra bu oldu şeklinde çizgisel olarak düzenlenemeyecek kadar renkli ve karmaşıktır. Bir yanıyla Napolyon'dan Vietnam'a kadar savaşları kapsayan, öte yandan tıbbi rekabetlerden, vahşi içki kaçakçılığına ve yürekleri dağlayan zihinsel engelli vakalara kadar çok fazla kesişen hikayeyi kapsıyor. İyot, Amerikan İç Savaşı'nda da kullanılmış, şişmiş memelere de sürülmüştür. Kimse iyotun nasıl işlediğini tam olarak anlamıyor, ancak tarihsel kaydına dair "yazıtlar" oldukça büyük. Okuyucu, iyotun uzun tarihinin menekşe rengindeki bu elemente olan saygımızı hak edip etmediğine kendisi karar vercektir. Beni harekete geçiren tarih sahnelerine vurgu yapacağım. İlginizi çekeni alın ve gerisini bırakın. Metnin sonuna, hikayelere meraklı olmayanlar için bir de zaman çizelgesi ekledim.

1811 yılında iyotun bir element olarak tanımlanmasından önce, dünyanın bu en eski temel besin elementi, deniz yosunları içerisinde en yoğun haliyle deniz yosunları içerisinde mevcuttu. Deniz yosunu için bir başka terim olan 'alg'in evrimsel bir bakış açısıyla ilk antioksidan olduğuna inanılmaktadır.

Tarih öncesi dönemlere geri dönersek, arkeolojik kalıntılar, iyot bakımından zengin deniz yosunlarının hem gıda hem de ilaç olarak nasıl kullanıldığını anlatır.

Arkeolojik kazılara dayalı bulgular, hekimlerin/şifacıların yosun ilacını tam olarak nasıl kullandıklarını ortaya koymaktadır. İyotun kullanımı çok eski tarihlere dek uzanıyor:

İyot, 1811'de bir element olarak keşfedilmeden ve sonrasında dışlanmadan çok önce, deniz yosunundan iyot elde edilmesini gösteren 1811'deki Fransız kayıtlarından önce;

3000 yaşındaki Çin'in Şifalı Bitkiler El Kitabı 'Pen Taso'dan önce;

Mısırlı Ebers'in Tıbbi Papirüsleri'nden önce; ve

Hindistan'ın Ayurvedik Tıp kayıtlarından önce.

15.000 Yıllık Deniz Yosunu Ecza Dolabını Gün Yüzüne Çıkarmak

1975 yılında, Güney Şili Üniversitesi'nden bir veteriner öğrencisi, dışarıda yürüyüş yaparken inek kemiği olduğunu düşündüğü bir şeye rastladı. Keşfettiği kemiğin bir mastodon dişisine ait (Çeviri Notu: Mastodon: 10.000 yıl öncesine kadar Kuzey Amerika'da yaşamış olan mamut benzeri bir hayvan) olduğu ortaya çıktı ve insanların eti sıyırdıkları yerlerde kazıma izleri içeriyordu. Bu bulgu üzerine arkeolog Tom Dillehay ve meslektaşları 10 yıllık bir kazı projesi başlattı. Kazdılar ve kazdılar... Topraktaki lifleri bile diş hekimliğinde kullanılan bazı aletlerle topladılar. Elediler, radyo-karbonla tarihlendirdiler ve ardından kazmaya devam ettiler. Buldukları şey, küçük köy kulübelerinin bulunduğu yaklaşık 15.000 yıllık bir yerleşim alanıydı.

Bitki ve hayvan kalıntıları arasında dokuz deniz yosunu türü bulundu. Biliminsanları bu materyalleri mikroskobik olarak incelediklerinde, dokuz türün de mükemmel bir iyot, çinko, hormon ve eser element ve aynı zamanda protein kaynağı olduğunu da buldular. Antik toplumların kendilerini nasıl organize ettiklerini keşfetmek için bitkilerin analizinde uzmanlaşan arkeologlar, arkeobotanik biliminden (Çeviri Notu: Tarih öncesi dönemlere ait yerleşim yerlerinde çeşitli şekillerle korunmuş eski bitki kalıntılarını ve insanların bitkilerle olan ilişkisini inceleyen bilim dalı) destek aldılar. Tarih öncesi insanların, kolesterol metabolizmasını düzenleyen, kemikleri ve bağışıklık sistemini güçlendiren yosunları tükettiklerini keşfettiler. Bulgular, tarih öncesi insanların bitki tıbbı açısından ne kadar gelişmiş olduklarını göstermekteydi

Şili'ye özgü tarih öncesi köy yapılarından olan Monte Verde'lerden biri, yosunların hazırlandığı "ilaç kulübesi" olarak kullanılmıştı. Bazı örneklerin korunmak amacıyla kurutulmuş olduğu ortaya çıktı ve bazı

örneklerin ise daha sonraki dönemlerde hekimlerin/şifacıların guatr tedavisinde kullanacağı deniz yosunu külü şekline getirmek için yakıldığı tespit edildi. Sonrasında ise, deniz yosununun iyot içeriği, araştırmacılar tarafından en aktif içerik olarak tanımlanacaktı. Arkeologlar, yosunun tüketilme yöntemlerinden biri olan ve antibiyotik özellikli "çiğnenmiş macunsu madde" olarak adlandırdığı şeyde diş izlerine rastladı. Bulunan bu maddenin, sindirimi atlayarak ilacı doğrudan kan dolaşımına verecek olan büyük bir pastil olduğu ise sonradan anlaşıldı. yotun tek başına kullanılması durumunda mideyi tahriş edebileceği bilinmekteydi. Bu pastilin, bu sorunu ortadan kaldırmak için tasarlanmış olabileceği ortaya atılan iddialar arasındadır. Aynı sorunu, Dr. Guy Abraham, 15.000 yıl sonra iyot tabletlerini ilaç kapsülleri ile kaplayarak çözdü ve böylece mide tahrişinin önüne geçti.

... Mağara adamı, Dr. Abraham ile karşılaştı...

Tarih öncesi Monte Verde sakinleri hakkında dikkat çekici başka bir keşif, bitki ve hayvanlarla zengin bir bölgede yaşadıkları ancak deniz yosunlarının yerel olarak burada bulunmadığıdır. En yakın deniz yosunları çok uzak kıyılardan gelmiş olmalı. Yerliler sahildeki yosunları toplamak için ya 90 kilometre batıya yürüyorlardı ya da tarih öncesi ticaret ortakları vardı. Bu bilgi, değerli yosunlarının kendi kültürleri için ne kadar değerli olduğunu göstermektedir.

Tarih Öncesi Şili'den Vitamin Shoppe'ye

Dillehay'ın Monte Verde: Deniz Yosunu, Gıda, Tıp ve Güney Amerika Halkları isimli makalesindeki destekleyici argümanlara göre, çıkarılan deniz yosunlarından bazıları günümüzde hala yerli Huilliche halkı tarafından döküntüleri, enflamasyonları (iltihapları), apseleri, tümörleri, ülserleri, göz enfeksiyonlarını, gut hastalığını ve diğer hastalıkları tedavi etmek için kullanılmaktadır. Monte Verde bölgesinde bulunan deniz yosunlarından biri olan Gigartina'yı Vitamin Shoppe adlı marketler zincirinde kapsül halinde buldum. Araştırmalar, bu kırmızı deniz yosununun bin yıllardır Geleneksel Çin Tıbbı'nda ve diğer kültürlerde immün (bağışıklık) uyarıcı ve anti-viral olarak kullanıldığını gösteriyor. Birçok çağdaş naturopat ve bitki bilimci, 15.000 yıl önce yaşamış insanlarla aynı bitki bilgeliğini kullandıklarının farkında olmadan Gigartina'yı önermektedir.

On asır ileri saralım. Yazılı tarih aslında deniz yosunlarını ilaç olarak kaydetmiştir. Bitkisel tıp kitapları, antik Çin, Mısır, Hindistan ve Avrupa'da elle yazılmış ilk yazılı eserlerdi. Çoğu zaman, bu yazılar "kâğıt" ya

da parşömene dökülerek geleneksel tıp uygulamalarını kaydetmiştir. Bu kayıtlara, okuyucuların doğru bitkiyi tanımlayabilmeleri için genellikle çizimler eşlik ederdi.

Çin'in bitkisel tıbbının kurulmasına öncülük eden kişinin İmparator Shennong olduğu söylenir, ancak büyük olasılıkla İmparator yalnızca nesiller boyunca ağız yoluyla geçen geleneksel tedavileri kaydetme öngörüsüne sahipti. Bu bilgiler, MÖ yaklaşık 2700'de Pen Tsao Ching veya Büyük Bitkisel Farmakope'ye (Great Herbal Pharmacopoeia) kaydedildi. Monte Verde bölgesinde bulunan yosunlardan biri olan Hai Tsao, aynı zamanda bir antik Çin bitkisi de olup tümörler, guatr ve tüberküloz tedavisinde kullanılmıştır. Kahverengi yosun Laminaria, o yıllarda tümörler için önerilmiş olup 3.000 yıl sonra hala biliminsanları tarafından araştırılmaktadır.

Ünlü Ebers Tıp Papirüsü bir Mısır mezarlığında bulunan bir mumyanın bacakları arasında bulunmuştu. 110 sayfalık el yazmaları, 1987'de Mısırlı bir endokrinolog tarafından nihayet İngilizceye çevrildiğinde, Mısırlıların meme tümörleri için yosun kullandığını ortaya çıkardı. Eski Hint Ayurveda Tıbbı da deniz yosunu kullanıyordu. Tıbbi ilaçların bir derlemesi olan Materia Medica, aynı bilgiyi aktarıyor ve deniz yosununun binlerce yıl boyunca tümörlerden parazitlere kadar her şey için evrensel kabul gören bir çare olduğunu gösteriyordu.

Guatr, bazıları tarafından "şişman boyun" olarak da adlandırılır. Batı tıbbının babası ve "ilk önce zarar verme" yeminin sahibi olarak da bilinen eski Yunan filozofu Hipokrat, deniz yosunu tedavisi önermiştir. Hipokrat, tıbbı felsefeden ayrı bir disiplin haline getirmiştir ancak tıbbın akıl yürütme konusundaki hatalarını ayıklamak için felsefeyi zorunlu kılmıştır. Tüm klinik gözlemleri titizlikle belgelendirmeyi ve bir kişinin tüm ayrıntılı vaka geçmişlerini kaydetmeyi önermiştir. Antik Yunanistan'daki bakım standardı olan bu bütünsel uygulamalar çoğunlukla ölümünden sonra terkedildi. Ama en azından, takipçilerine deniz yosunu ile tiroit tedavisi geleneğini aktarmayı başardı.

Daha sonra, MS 1. yüzyılda, doğa bilgini 'İhtiyar Pliny', "boyun şişmesi" için kesin bir çare olarak bol miktarda yanmış yosun öneriyordu. Orta çağlarda, aynı çözümü öneren hekimler /şifacılar Galen ve İbni Sina'ya ait bazı referanslar bulunmaktadır. Dolayısıyla, 'çare tek bir yerde keşfedilip mi dağıtıldı yoksa çok fazla yerde birbirinden bağımsız olarak mı keşfedildi' olarak mı keşfedildi sorusuna cevap vermek zordur. Deniz yosunlarının ilaç olarak kullanılması, dünyanın farklı bölgelerinde ortak olan bir bilgeliktir.

'Deniz Yosunu Adam' olarak bilinen yerli bir hekim/şifacı

Batılı kaşifler veya misyonerler yer yer deniz yosunu ilacına rastladılar. Protestan misyonerleri, Avustralya'nın yerli halkını 1800'lerde dönüştürmeye çalıştıklarında, bir köy inşa ettiler ve yerlileri "uygarlaştırmaya" çalıştılar. Ancak yerel halk, "yosun adam" olarak tercüme edilen "parrait-yeorn" adı verilen hekimlerine olan inancını korumaya devam etti.

Ancak deniz yosunu bilgisinin bir kısmı kayboldu. İngiliz balina gemileri üç yıl kadar süren keşif gezilerine çıktığında, bazı ilkel insanların yosun yediklerine dair bilgileri iğrenerek raporlamışlardı. Balina avcılarının üçte biri iskorbüt hastalığından (Çeviri Notu: C Vitamini eksikliğinden kaynaklanan bir hastalık) öldüğünde, C Vitamini'nin gemilerinin hemen yanı başında yüzen deniz yosunlarda bulunduğunun farkında değillerdi.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Brittany ile tanışın: Şiddetli fibromiyalji ağrısı ve yorgunluk kayboluyor..

Üç tane birbirinden hareketli çocuğu olan 28 yaşında bir kadınım. 2003 yılında ilk çocuğumun doğumundan sonra sırtımda fibromiyalji gelişti. Ağrı ve spazmlar üç yıl içinde -ikinci çocuğumu doğurduktan sonra- zonklama şeklindeki derin ağrılara dönüştü. Spazmlar o kadar kötüleşti ve sıklaştı ki onlardan korkmaya başlamıştım. En uzun olanı 14 saat sürdü ve beni acil servise gitmek zorunda bıraktı. Her şey bittiğinde her tarafa kusmuştum. Sonrasında bir hafta boyunca uyudum ve 10 pound (yaklaşık 5 kilo) verdim. En son spazmım yaklaşık 6 ay önceydi. Bu spazmlar, yaklaşık iki ila üç saat sürerler ancak daha uzun da sürebilirlerdi. Bazen aylarca ağrının uğramadığı olurdu ve sonra-

sında her haftası ağrılarla geçen aylar yaşıyordum. Spazm dediğimde, bir kamyon tarafından ezilirken içinizdeki havanın dışarı fışkırmasını ve birisinin kürek kemiğinize çevirerek bir bıçak sokup çıkardığını düşünün. O kadar kötüydü. Yetmiş yaşındaki birinin otuz yaşındaki vücudumda hapsolduğunu hissediyordum.

Yorgunluğum o kadar şiddetliydi ki araba kullanırken uyuyakalırdım. Sabah kalktıktan sonra kıyafet giymek bir angaryaydı. Hayatımda sevgi olmasına rağmen, çocuklarım ve harika bir kocam olmasına rağmen, uzun yıllar boyunca nasıl bu kadar sefil bir halde yaşadığımı ve NASIL HİÇ KİMSENİN BANA YARDIM ETMEDİĞİNİ anlamıyorum! Doktorlar çok özensizler! Farklı bir şey yapmadan altı ayda 20 pound (yaklaşık 10 kilo) aldım. Cildim kötüye gidiyordu. Kuruydu ve dağılıyordu.

Tramodol reçeteli ağrı kesici almam gerekiyordu. Sonra, internet üzerinde fibromiyalji ile ilgili araştırma yaparken, bir tedavi olarak iyotla karşılaştım. Yeterince ucuz görünüyordu, bu yüzden ilk yaptığım şey Lugol Solüsyonu'nu ayağıma uygulamaktı. Sonra ağız yoluyla almaya başladım. Her şey değişmişti. Bir gün, ağrı kesici ilaçlarımı almayı unuttuğumu fark ettim.

İyota başlamamın ikinci haftası ve ben hayatımı geri kazanmış gibi hissediyorum. Uzun zamandır bir zombi gibi salakça ve günü kurtarmaya çalışarak yaşadığım için utanıyorum. Detoks semptomlarının ortasındayken bile, iki hafta içinde, bir yılda yaptığımdan daha fazlasını yaptım! Harika hissediyorum! Ben hayatı seviyorum! Henüz kilo vermiyorum ama kimin umurunda? Kocamdan hastalığım ve tembelliğim için çok özür diledim ve beni bu kadar sevdiği için teşekkür ettim. Son üç yıldır, giderek daha kötüye gittiğim için bana ve üç çocuğumuza baktı.

Şimdi çok mutlu olmama rağmen, eski kendim ve boşa harcadığım yıllar için ağlamak istiyorum. Çevremdekilere yardım etmek istiyorum. Obez kadınları ve yorgun erkekleri görüyorum ve onlar için çok üzülüyorum. Yardım etmek istiyorum! Uyanık ve hayattayım! Hatta daha zekiyim. Şimdi, hayatı kötüleştiren şartları yaşlılıkmış gibi kabullenmenin sağlıklı olmadığını anladım. Altmış yaşında biri bile asla benim hissettiğim gibi hissetmemeliydi.

Hikayemle özdeşleşen başka genç anneler var mı? Doktorum ayrıca bana kaygı önleyici ilaçlar verdi ve bana antidepresan önermek istedi.

Şimdi işten eve geliyorum ve ailem için yemek hazırlamaya başlıyorum. Artık o kadar çok enerjim var ki her akşam iki akşam yemeği yapabilirim!

Sonja ile tanışın: Diş eti kanaması kayboldu..

En büyük iyot başarım, uzun zamandır devam eden diş eti kanamalarımı iyileştirebilmektir. En nazik diş ipi ile bile bir yıldan fazla süredir iki diş arasında diş etlerini tahriş etmiştim. Diş hekimimin elinden geleni yapmasına rağmen diş etlerim iyileşmiyordu. İki ay boyunca kullandığım reçeteli bir gargara aldım ama onun da hiç yardımı olmadı. Hatta bir süre ağrı yüzünden dişimde gizli bir çatlak olabileceğini bile düşündüm.

Bir süre sonra, sorunlu diş etlerimde %5'lik Lugol Solüsyonu'nu denemeyi düşündüm. Sabah ve akşam, diş ipi kullandıktan sonra sadece bir damla. Bir hafta sonra, çok daha iyiydim. Genişleyen diş ipi buldum, küçük bir kullanımdan sonra iplik orijinal ağdasını kaybetti. Sonra diş ipinin bir kısmını iyotla ıslattım ve sorunlu alanlara bir kez daha uyguladım. Sadece bir hafta sonra, diş etlerim iyileşmiş ve bir yıldan daha uzun süren acılardan sonra tekrar sağlığına kavuşmuştu. İyotlu diş ipini kullanmayı bıraktım ve şimdi sadece ağız yoluyla iyot alıyorum: Sabahları suya damlatılan 2 damla, akşamları da 1 damla. Bazen çözeltiyi doğrudan uyguluyorum, ancak artık herhangi bir topikal tedavi yapmıyorum. Ve diş etlerim hala sağlıklı.

Hala iyota (+selenyum) devam ediyorum. Hashimoto'ya sahibim ve iyotun olumsuz bir etkisini görmedim.. TSH'm biraz arttı, ama fT4 ve fT3 ("güvenilir TSH" için çok fazla!) ve enerji seviyem de arttı.

Kısım 15
Sihirli Mor Bulut'un Keşfi - İyot Küllerinden Doğuyor - Bir Element Olarak Keşfi

Keşiften vazgeçmemeliyiz
Ve tüm araştırmalarımızın sonu
Başladığımız yere gelmek olacak
Ve o yeri ilk defa görüyor olacağız
T.S. Eliot, Four Quartets

Hiç kimse gerçek hikaye kadar büyülü bir hikaye icat edemez. Yaşamı değiştiren bir kimyasal element olarak iyotun keşfi, bir sihirbazın gizemli bir sıvıyı şapkaya dökmesiyle gerçekleşti ve sonra, bir kıvılcım bulutu içinden kabarık beyaz bir tavşan çıkardı. Tıbbi bilgelik, deniz yosunun iyileştirici güçleri olduğunu yıllardır bilmekteydi ama kimse nedenini bilmiyordu. Sonra 1811'de kimyasal bir kaza, Batı Tıbbı'nı değiştirdi.

Fransız kimyager Bernard Courtois, Napolyon Savaşları'nda (Çeviri Notu: Napolyon Savaşları, Fransız Devrim Savaşları'nın ardından Napolyon önderliğindeki Fransa ile Avrupa'nın diğer güçlü devletlerinin oluşturduğu koalisyon arasında gerçekleşen savaş dönemidir. Başlangıç tarihinin hangi yıl olduğuna dair tarihçiler ve araştırmacılar arasında fikir birliği yoktur. 1800 - 1815 yılları arasında yaklaşık 15 yıl sürmüştür.) kullanılan bir malzeme olan barutu üreten Dijon'daki aile imalathanesinde çalışıyordu. Bir gün Courtois'in geleneksel odun külü tükendi, bu yüzden Normandiya ve Britanya kıyılarında bol miktarda bulunan deniz yosunundan bir miktar satın aldı. Deniz yosununu bakır bir kapta yaktı ve ardından kazara çok fazla miktardaki sülfürik asidi küllerin üzerine döktü.

Puff ve güzel bir menekşe buharı ortaya çıkar.. Buhar, grafit renginde aydınlık bir toz haline kristalleşti. Courtois tam o anda yeni bir element keşfettiğinden şüphelendi ama deney yapmak için fazla yoksuldu, bu yüzden zengin kimyager arkadaşlarına deney için kristallerden örnekler verdi. Çok fazla miktardaki sülfürik asidin tıp tarihin en tesadüfi kazalarından birine sebep olduğunu bilmiyordu.

İki yıl sonra, Humphrey Davy, Londra Kraliyet Cemiyeti'ne, Yunanca menekşe anlamına gelen Iodes adını verdiği yeni bir element keşfettiğine dair bir mektup gönderdi. 1800'lerin sonunda, bilimin pek çok "babası", iyotun keşfedilmesinde rol oynadıklarını iddia etti. Bu bilimsel keşif devrimini başlatan Courtois ise keşfini kaydettiremediği için beş parasız bir şekilde hayata gözlerini yumdu.

Takip eden birkaç yıl içinde iyot, pek çok hastalığın tedavisi için doktorlar tarafından tercih edilmeye başlandı. Yanmış deniz yosunu ve deniz süngerleri, guatrın tedavisinde binlerce yıldır sıkça kullanıldığından, İngiltere ve Avrupa'daki doktorlar, guatrlı insanların hasta ve şişmiş tiroitlerini küçülten bu deniz bitkileri ile iyot arasındaki bağlantıyı kurmaya başladı. Haber hızlı bir şekilde yayıldı. Binlerce makale yayınlandı. Raporlar, ilerleyen yıllarda sayılamayacak kadar çok hastalıkta iyotun başarılı bir şekilde kullanıldığını belgelemiştir.

1820'den 1900'lere..
- İyot Virüs Gibi Yayılıyor -

Akciğer hastalıkları 1900'lerde Avrupa'nın baş belasıydı. Hastane yataklarını yosunla çevreleyerek iyileşen hastalar şimdi iyot alıyorlardı.

1829'da Paris'li bir doktor olan Jean Lugol, Lugol Solüsyonu olarak bilinen, % 5 iyot ve % 10 potasyum iyodürün distile su ile karıştırılması ile oluşan popüler bir iyot formülasyonu icat etti. Bu solüsyon ilk başlarda akciğerler için yaratılmış, ancak yıllar geçtikçe, suyun arıtılmasından tiroit koşullarının iyileştirilmesine kadar her şey için kullanılmıştır. 1800'lerin sonunda, iyot "Tıbbın İsviçre Çakısı" olarak adlandırılıyordu.

1961 tarihli Kraliyet Tıp Derneği Bildirileri'nde yazan Francis C. Kelly'e göre, "Erken yıllarda iyot reçetesi verilen hastalıkların çeşitliliği şaşırtıcıdır - felç, kora, sıraca hastalığı (Çeviri Notu: Bir tür tüberküloz/verem), lakrimal fistül (Çeviri Notu: Gözyaşı kanalının doğal olmayan bir yere açılması hastalığı), sağırlık, omurga kayması, kalça eklemi hastalığı, sifilis (frengi), akut iltihap, gut, kangren, ödem, karıncalanma, beyazlık, soğuk şişliği, yanıklar, haşlanmalar, kuş palazı hastalığı, nezle, astım, ülserler ve bronşit bunlardan sadece bir kaçıdır. Aynı zamanda 1820 ve 1840'da, çeşitli uygulamaları belgeleyen birçok yayın yayımlanmıştır."

C Vitamini'nin keşfi ile 1937 Nobel Ödülünü kazanan Albert Szentgorgi, çağdaşı doktorların potasyum iyodür (KI) hakkında şunu söylediklerini iddia ediyordu:

"Nerede veya niçin olduğunu bilmiyorsanız, K ve I kullanın."

Sifilislerin (frengi) 1800'lerin sonlarında Avrupa'nın yüzde 50'sine bulaştığını sık sık unutuyoruz. Van Gogh sifilis hastalığına (frengi) yakalandığında, kardeşi Theo'ya iyotun beyine ve omurgaya nasıl yaradığı hakkında bir mektup yazdı. Yüzyılın başlarında Fransa'da hangi formu kullandığını bilmiyoruz, ancak Amerikan eczanelerinde sifilistik lezyonlarla savaşmak için Bizmut Formik İyodür bileşiğinin mevcut olduğunu biliyoruz. Toksik cıva, 1840 yılında sifilisin (frengi) sonraki aşamalarında potasyum iyodür onun yerini alıncaya kadar kullanılmış ve yine potasyum iyodür 1929'da Penisilin icat edilinceye kadar kullanılmıştır. Bu döneme ait eczane defterlerini incelerken, doktorlar tarafından lezyonlar için reçete edilen binlerce iyot bazlı bileşik buldum.

1800'ler.. Memeler İyotu Sevdi

Doktorlar kadınlara ağrılı ve kistik memelerini iyotla boyamalarını öneriyordu. Bazı meme kanseri doktorları, şişlik ve kistler nedeniyle gelen hastaların doğrudan memelerine veya yumurtalıklarına iyot enjekte ettiler. Ünlü cerrah Dr. Alfred Valpeau, yüzlerce meme kanseri vaka çalışmasında iyot kullanıldığını 'Göğüs ve Meme Bölgesi Kanseri Üzerine Bir İnceleme' isimli makalesinde bildirmiştir. (1856)

Hastalık ve tedavi kayıtlarının saf veya akademik bir şekilde tutulduğunu düşünebilirsiniz. Ancak 150 yıl önce, vaka çalışmaları titiz ve tutkulu bir özenle yazıya geçiriliyordu. Doktorlar teşhis ve tedavi seçeneklerini kayda geçirirken hem iyimserliklerini hem de endişelerini, hem coşkularını hem de hayal kırıklıklarını paylaşıyorlardı. Bir 'İyot Tıbbı Endüstrisi' ortaya çıktı ve iyotu kullanmak için yeni yolların gelişmesini sağladı. Birçok ilaç şirketi iyotu diğer elementlerle birleştiren kendi formülasyonlarını geliştirdi.

Hastalar bu tedaviye sıkıca tutundular ve kendi başarı hikayelerini paylaştılar. Breast Cancer Choices araştırma projesi için eserler ve iyot

hatıraları toplarken, 31 Mayıs 1886 tarihli satılık eski bir mektup buldum. Kız kardeşi tarafından Wellsville, Ohio'da yaşayan "Bayan Dr. R. A. Johnston" adlı kişiye postalanmıştı. Mektubu gönderen kişi, doktorun karısının önerdiği gibi, göğsüne iyot sürerek ağrıyı başarıyla nasıl tedavi ettiğini anlatıyordu. Bu mektubu önemli kılan ise, 1800'lerin sonunda tıp ile ilgili bilginin hastadan hastaya başarılı bir şekilde nasıl aktarıldığı göstermesi ve tıp doktorlarının iyot ve göğüs ile ilgili yayınladığı pek çok monograf ve kitabın sahtekarlık, yutturmaca veya abartma olmadığının anlaşılmasıdır. Hastalar başarılarını diğerlerine anlatmak istiyorlardı.

Amerikan İç Savaşı – Top Güllesi Yarası İçin İyot Tedavisi

2006'da, iyot ile ilgili eşyalar toplamak için Ebay'de gezinirken, Amerikan İç Savaşı sırasında Konfederasyon Askerleri (Çeviri Notu: Konfederasyon Ordusu: 1861'de kurulan, Amerikan İç Savaşı'nda Amerika Birleşik Devletleri'ne karşı savaşan ordu) tarafından kullanıldığını gösteren işaretlere sahip pirinç bir iyot matarasına rastladım. Daha sonra askerlerin eşyalarının önemli bir parçası olarak su mataraları ile birlikte iyot mataraları da taşıdıklarını keşfettim. İyotu, suyu arıtmak, sağlıksız koşullardan kaynaklanan enfeksiyonları tedavi etmek veya savaş alanı ameliyatları ve ateşli silah yaralanmasından kaynaklanan komplikasyonları tedavi etmek için bile kullanıyorlardı. Breast Cancer Choices'ın iyot eserleri koleksiyonuna bu matarayı ekledikten çok sonra, böyle bir matarayı kullanmış olabilecek bir Konfederasyon Askeri'ni Francis Kelly'nin raporundan okudum.

Şekil 4.
Konfedere Eyaletler İç Savaş iyot matarası
(Breast Cancer Choices Koleksiyonu)

Kelly, bacağında, kolunda, omzunda ve yüzünde birkaç top güllesi zedelenmesi olan bir Konfederasyon Albayı olan John B. Gordon'un hikayesini anlatıyor. Enfeksiyon yayılmış. Hastaneye kaldırıldığı zaman, 6. Alabama Alayı'ndan Dr. Weatherly, İyot Tentürü'nü (Tentürdiyot) günde üç-dört kez yaralara uygulamış. Gordon, karısının talimatları yanlış anladığını ve iyotu günde üç yüz veya dört yüz kez uygulayabileceğini iddia ediyor. Albay sadece iyileşmekle kalmadı, Georgia Valisi oldu ve uzun bir yaşam sürdü. 1904'te İç Savaş tecrübesinden kırk yıl sonra öldü.

Askerler, su mataraları ile birlikte iyot mataralarını, paketlerinin önemli bir parçası olarak yanlarında taşıyorlardı.

İyot: Enfeksiyon Bağlantısı

Bugün, iyotun etkilerinin antiseptik özelliklerinden daha geniş olduğunu biliyoruz. Metalleri detoksifikasyona uğrattığını, endokrin sistemi güçlendirdiğini ve beyinde ve diğer vücut sistemlerinde açıklanamayan etki mekanizmalarına sahip olduğunu öğrendik.

20. yüzyılın başında, iyot akciğer hastalıkları için o kadar popülerdi ki, tıbbi kataloglar nebülizatör adı verilen ayrıntılı cihazlara sahipti; bunlar belirli protokollere göre iyot solunumunu sağlayan araçlardı. İyot bazen toksinleri akciğerlerden o kadar güçlü atıyordu ki detoksifikasyon sürecini yavaşlatmak için özen gösterilmesi gerekiyordu. Dr. Abraham, "deobstruent" (Çeviri Notu: 'deobstruent' kelimesinin ingilizce'deki karşılığı müshil'dir. Ancak burada müshil ilaçlarının etkisi mecazi olarak ima edilmiştir) kelimesini, kan ve dokulardan toksinlerin ve diğer artıkların temizlenmesi sürecini tanımlamak için kullanır. İyotun viral enfeksiyonları önlediğine inanılıyordu. İngiliz Kızıl Haçı bile iyotlu pamuk ile doldurulmuş küçük kapaklı madalyon kolyeler üretmişti.

Şekil 5.

İçinde İyota Batırılmış Pamuk Bulunan Kızılhaç Madalyon Kolyesi
(Breast Cancer Choices Koleksiyonu)

Tuzun İyotlu Hale Getirilmesi İçin 100 Gerekti (Hayır, bu bir yazım hatası değildir)

Fransız beslenme kimyacısı Jean-Baptiste Bousingalt, 1830'larda tuza iyot eklenmesini önermiş olsa da, Dr. David Marine sayesinde ABD'de tuzun iyotlu hale getirebilmesi 1924 yılını buldu. Bu başarıyı toprağı iyot bakımından oldukça fakir olan Ohio Eyaleti'nin Akron şehrinde ergenler üzerinde bir deney yaparak sağladı. Guatr nüfusun yüzde 56'sını etkilemekteydi ve kız çocuklarında guatr gelişimi erkeklere oranla altı kat daha fazlaydı. Araştırmacılar yaklaşık 2.000 öğrenciyi aldı ve onlara iyodür verdi. Yaklaşık aynı sayıda öğrenciden oluşan kontrol grubuna iyodür verilmemişti. 30 ay sonra iyodür verilmeyen öğrencilerin yüzde 22'sinde guatr gelişti. İyodür alan öğrencilerin sadece yüzde ikisinde guatr gelişti.

Tuz iyotlu hale getirildikten sonra, 10 yıldan daha kısa bir süre içerisinde guatra yakalanma oranı düştü. Detroit'te iyotlu tuz kullanımının ilk altı yılında guatr oranı yüzde 9,7'den yüzde 1,4'e geriledi.

Asker, Boynun Çok Şişman

Quynh Nguyen gibi araştırmacılar, 'İyotlu Tuz ve ABD Kalkınması' isimli makalede (2015), tuzun iyotlu hale getirilmesinden önce, ABD Ordusu'nun "Guatr Kuşağı"nda (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nin kuzey eyaletlerinin bir kısmını kapsayan bölgeye verilen isim. Bu bölgeye Guatr Kuşağı denmesinin sebebi bu bölgede yaşayanların besinlerinde, topraktaki iyot seviyesinin çok düşük olmasından dolayı, iyot oldukça az bulunmaktadır ve bundan dolayı Guatr gibi tiroid hastalıkları oldukça yaygın olarak görülmektedir. Ayrıntılı bilgi için: http://learnendocrinology.blogspot.com/2009/02/goiter-belt.html) yaşayan birçok adayı askere almayı reddettiğini gözlemlediklerini aktarmaktadır. Birinci Dünya Savaşı sırasında yaklaşık 12.000 erkek guatra sahipti ve bunların üçte biri reddedildi. Çünkü boyunları o kadar büyüktü ki, askeri üniformaların yakaları kapanmıyordu. Orduya kabul edilen askerlerin bile, başka bölgelerden gelen askerlere nazaran boyunları daha büyüktü ve daha büyük gömleklere ihtiyaç duyuyorlardı. Tuzun iyotlu hale getirilmesinden sonra, Guatr Kuşağı'ndan gelen daha az aday reddedildi ve ordu daha küçük yakalı üniformalar üretmeye başladı.

1900'lerde, iyotun önemli bir besin maddesi olmasının faydaları Güney Carolina'nın taşrada yaşayan topluluklarına bile nüfuz etti. Burada

yaşayanlar, iyot bakımından zengin topraklarıyla gurur duyuyorlardı ve "Bir galonla guatra çözüm" sloganı ile kaçak alkol satıyorlardı. Sağlıklı ürünlerini daha fazla tanıtmak için eyalet plakalarına şöyle yazdırdılar: GÜNEY CAROLINA, İYOT EYALETİ (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nde her eyalette farklı bir plaka numaralandırma sistemi kullanılır. Plakaların üstüne veya altına, o eyaletin ünlü bir yapısını veya o eyalette çok sayıda üretilen bir ürünü koymak bir gelenektir.)

Fakat dünyanın her topluluğu, Deniz Yosunu Adam gibi yerel bir hekime/şifacıya ya da Güney Carolina toprakları gibi zengin iyotlu toprakları olan bir eyalete sahip olacak kadar şanslı değildi. Pek çok ülke ve bölge iyot eksikliği yüzünden harap oldu. 1996 yılı verilerine göre, Çin'de, toprakta eksik olan iyot nedeniyle zihinsel engelli 10 milyon insanın yaşadığı tahmin ediliyor.

Şekil 6.

1932 Güney Karolina Araç Plakası, İyot Eyaleti
(Breast Cancer Choices Koleksiyonu)

1989'da, Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden pediatrik nörolog Dr. G. Robert DeLong ilk kez Çin'in kırsal Sincan Eyaleti'ni ziyaret ettiğinde, zeka geriliği oranları çok yüksekti. Diğer sakatlıklar da oldukça yaygındı: düşükler, yüksek bebek ölümleri, yetersiz vücut gelişimi, sağırlık ve ölü doğumlar nüfusun çoğunu etkilemekteydi.

Yetişkinlerin bazıları çocuklar kadar küçük görünüyordu. Beş yaşındakilerin bir kısmı, kendilerinden yaşça daha küçük çocuklara benziyordu. DeLong'a göre, çocuklar gerçekten kötü durumdaydı. "Bazıları aşırı zeka geriliği gösteriyor, yürüyemiyor, ayakta duramıyor hatta oturamıyordu. Fiziksel zayıflama belirtileri olmayanlar bile cansız ve donuk bakıyorlardı."

Bölgedeki hayvanlar da benzer şekilde zayıftı ve köyleri çaresizce yoksulluğa sürükleyen, olması gerekenden daha zayıf yavrular doğuruyordu. Çin'in bu bölgesi, 1200'lerde Marco Polo'nun zamanından beri "ahmak köylüler" olarak kabul edildiğinden, buradaki insanlar "hurdaya çıkarılmış" olarak görülüyordu. İyotlu tuz, tuz korkusu dahil olmak üzere pek çok kültürel ve politik faktör nedeniyle bir seçenek değildi.

DeLong ve Çin'deki meslektaşları, insanlara iyot sağlamak için birçok çözümü araştırdılar ve hiç birinin işe yaramayacağına karar verdiler. Sonunda, DeLong, sulama hendeklerine baktı ve iyotun suya damlatıldığında sonucun nasıl olacağını merak etti. Bu şekilde bitkiler iyotu emecek, hayvanlar bitkileri yiyecek ve besin zincirinin üstündeki insanlar yeterince iyot alacaklardı.

Peki bunu nasıl yapacaklardı? Pratik olmaları gerekiyordu. Sahip oldukları imkanların teknolojisi oldukça düşüktü. DeLong ve Çinli meslektaşları, sulama kanalını geçen cılız bir köprünün tepesine bölgede sıklıkla kullanılan 55 galonluk (Yaklaşık 200 litre) bir petrol varillerinden bir tane yerleştirdi. Suyun üstüne sabit bir şekilde dalayabilmesi için bazı damar şeklinde borular ve kelepçeler koydular. Daha sonra, varili potasyum iyodür ile doldurdular ve diğer köylerde ne kadar iyot bulunduğunu ölçtüler. Sistem hazır olduğunda, varili hırsızlıktan korumak için bir köylüyü bekçi olarak tuttular. Bekçi, varili korumak için geceleri köprüde bir battaniyeye sarılıp uyurdu. İyot bittiği zaman köylüler varilleri tekrar doldurmaya devam ettiler.

Şekil 7.

Sincan Eyaleti'nde sulama kanalına iyot damlatan varili koruyan bekçi
(Fotoğraf: Shannon Hader)

Bebek Ölümleri Nasıl Yarıya Düşürülür?

Bir yıl sonra,

- Bebek ölümleri yarı yarıya azaldı.
- Koyun üretimi yüzde 40 arttı.
- Daha sonra yapılan ölçümler, beş yaşındaki ortalama bir çocuğun boyunun dört inç (yaklaşık on santimetre) arttığını gösterdi.

- Sulama projesinden sonra doğan çocukların ortalama zekası 16 IQ puanı kadar arttı.
- Zayıf hayvanlar ve düşükler yüzde 50 oranında azaltıldı.

1997 yılına kadar, Thrasher Vakfı, Joseph P. Kennedy Vakfı ve Kiwanis International, sulama projesinin üzerine yatmak için konuya dahil olmaya çalıştılar. İyot damlatma sistemleri şimdilerde 2.6 milyon Çinli için uygulanıyor. Köylülerin sularına on üç buçuk ton iyot damlatılmaktadır. Hayat kurtaran ve değiştiren böyle bir proje için maliyet ne kadar olabilir? Kişi başına altı sent'ten az (1 doların yüzde 6'sı). Beş yüzyıldır "hurdaya çıkarılmış" insanlara hayatlarını yeniden hediye etmenin maliyeti bu kadar.

Orta Asya'da bulunan bir ülke olan Kazakistan'da halk sağlığı görevlileri, iyotun zeka üzerindeki önemi hakkında farkındalık yaratmak için çok çalışıyor. Billboardlar iyot mesajını haykırıyor. Broşürler yedinci sınıf öğrencileri tarafından okunuyor ve dağıtılıyor. İyot Adamı ismiyle oluşturulan çizgi film karakteri süper kahraman bile çocukları aptal olmamaya teşvik ediyor: "İyotlu tuz tüketin." Kazakistanlı yardım kuruluşlarının oluşturduğu ulusal konfederasyonun başkanı Valentina Sivryukova, tüm bu eğitim araçlarıyla bile mesajın tam olarak verilip verilmediğinden emin değil. Ta ki bir gün sokakta yürürken, genç bir Kazak çocuğunun arkadaşına takılırken kullandığı "Neyin var senin, iyot eksikliği falan mı?" cümlesini duyuncaya kadar...

15 IQ Puanı Ne Kadar Fark Yaratır?

Zaire'de, halk sağlığı çalışanları ülkenin uzak bölgelerine gittiklerinde bu bölgelerde zihinsel geriliğin üst düzeyde olduğunu fark ettiler. Popülasyona iyot sağlamanın en kolay yolu olarak da onlara haşhaş tohumu yağı ile birlikte iyot enjekte etmek olduğunu keşfettiler. Bir defasında, IQ'sunun 50 civarında olduğu tahmin edilen yetişkin bir erkek, iyot eksikliğinden ötürü zihinsel olarak öylesine gerilemişti ki kıyafet giymesi gerektiğini bile bilmiyordu. Yaşlı ebeveynleri utançlarından ve köylüleri üzmemesi için onu eve kilitlemek zorunda kalmışlardı. Halk sağlığı çalışanları kendisine haşhaş tohumu yağı ile karıştırılmış bir iyot enjeksiyonu yaptıktan sonra, kıyafetlerini giymesi gerektiğini öğrendi ve kamyonlara tuğla yerleştirme işinde çalışmaya başladı. Bu sadece ailenin maddi refahını değil,

aynı zamanda köydeki itibarını da arttırmıştı. Ebeveynler, hayatlarını değiştiren halk sağlığı çalışanlarına teşekkür etmek amacıyla birçok insan ile birlikte yürüyerek kilometrelerce yol kat ettiler.

Ne yazık ki, iyotun yalnızca kitlesel zihinsel geriliği veya Kretinizm'in (Çeviri Notu: Tiroid hormonu salgılanmasındaki yetersizlik sonucu, zihinsel, bedensel gelişimde durma ve cücelik ile belirgin durum) çok büyük bir sağlık sorunu yarattığı fakir ülkeler için bir endişe kaynağı olmadığı konusunda farkındalık yaratmak oldukça zordur. Hindistan gibi ülkeler, iyotlu tuzu oldukça ciddiye almaktadır ve burada avuç içi kadar kaçak iyotsuz tuz taşırken veya satarken yakalanırsanız hapse girebilirsiniz.

Şimdi 21. yüzyılın başındayız. İyot eksikliği zihinsel geriliğin önde gelen nedeni ise ve iyot meme hastalığını ve diğer birçok tıbbi vakada önemli başarılar elde etmemizi sağlıyorsa, neden bu konuda daha fazla şey bilmiyoruz? Neden iyot deyince aklımıza ecza dolabındaki kurukafa işaretli küçük şişe geliyor? İyot bilgileri tıp fakültelerinden ve tıp kütüphanelerinden ne zaman kayboldu? Niye kayboldu?

Kim iyotu çaldı?

İyot Tıbbı Zaman Çizelgesi

MÖ 15.000	Monte Verde arkeolojik sit alanı deniz yosunu ilaçları ile dolu "tıbbi kulübe"nin varlığını ortaya koydu.
MÖ 2.700	Çin'in ünlü bitki farmakopesi (Çeviri Notu: Farmakope, tıbbi ilaçların dozları, formülleri ve kullanımlarını içeren listelere ait bilgilerin bulunduğu kitaplara verilen isimdir) guatr ve tümörler için yosun kullanımını belgeledi.
MÖ 1550	Eber'in Papirüsleri Mısır Tıbbi Belgeleri meme kanseri için deniz yosunu kullanımını belgeledi.
MÖ 460	Modern tıbbın kurucusu Hipokrat, guatr için deniz yosununu tavsiye etti.
MS 100	Natüralist, avukat ve filozof olan İhtiyar Pliny, guatr için yanmış deniz yosunu kullanımını teşvik etti.
MS 400	Çinli doktor Ke-Hung tarafından guatr için deniz yosunu kullanıldı.
Ortaçağ	Filozof-doktorlar İbni Sina ve Galen deniz yosununu tavsiye etti.

1779	İngiltere'de yer alan The Coventry Remedy yakılmış "sünger" den elde edilen gizli ticari formülü yayınladı.
1811	Bernard Courtois yanmış deniz yosunundan barut yaparken yeni bir element olarak iyot elementini keşfetti.
1813	Yeni element Humphry Davy tarafından onaylandı. İngiltere ve Avrupa'daki rakip biliminsanları arasında bu elementin önemini "keşfeden" kişinin kim olduğu konusunda yeterince mücadele verildikten sonra duyuruldu.
1813	Yeni element buharın menekşe rengine atfen, JL Lussac tarafından resmen "İyot" olarak adlandırıldı.
1815–1816	Tıp doktoru William Prout, iyotu guatr için ilk defa kullanıldığını ileri sürdü.
1819	Coindet, bir hafta içinde guatrı azaltabileceğini iddia ederek, guatr için özel olarak kullanılacak İyot Tentürü'nü (Tentürdiyotu) resmi olarak tanıttı (75 yıl sonra doğrulandı).
1820ler	Akciğer hastalıkları için iyot buharlarının solunması yöntemi uygulandı (önceden hastane odalarına yerleştirilmiş deniz yosunları vardı). Avrupa'da akciğer hastalığı yaygın olduğu için bu konuda birçok makale yayımlandı. İyot inhalasyon cihazları ve inhalasyon madalyon kolyeleleri geliştirildi.
1821	Yeni Fransız Eczane Hareketi'nin bir parçası olarak, François Magendie bir farmakopeye iyot ekledi. Sonrasında doktorlar iyotu akla gelebilecek her vakada denediler: krup, astım, kangren, gut, sağırlık, ülser, sadece bunlardan birkaçıydı.
1829	Doktor Jean Lugol, Avrupa'nın baş belası olan tüberküloz (verem) için Lugol Solüsyonu'nu yarattı. Lugol Solüsyonu, tercih edilen tedavi yolları içinde daha geniş bir uygulama alanı bulmaya başladı. 2005 yılında yeniden dirildi ve bugüne kadar geldi.
1830	Sir Charles Sycamore, Tüberküloz'da İyot ve Baldıran Teneffüsünün Düzeltici Gücünü Gösteren Durumlar adlı eserini yayınladı
1830lar	Üçüncül sifiliste (frengi) yaygın olarak kullanılmaya başlandı. Beyin ameliyatı, önce iyot denemesi olmadan yapıldığı için yanlış uygulama olarak kabul edildi, çünkü sifilistik lezyonlar iyotla çözülebilirdi. Sifilistik (Frengi Hastası) Vincent Van Gogh, kardeşi Theo'ya şöyle yazıyor: "Bunu denemelisin. Gerçekten işe yarıyor." (Yazar tarafından Fransızca'dan çevrilmiştir)
1831	JB Boussingalt, guatrın önlenmesi için tuzun iyotlu hale getirilmesini önerdi. (Bunu gerçekleştirmek 100 yıl sürecektir.)
1831–18??	İyot eksikliği kavramı ortaya atılmıştır.

1840ler	Dr. Jean Velpeau ve diğerleri, meme ve yumurtalık hastalıklarında iyot üzerine vaka çalışmaları yayınladılar.
1840lar	İyot, göğüs ağrısını azaltmak için göğüs üzerine topikal (lokal) olarak kullanıldı.
1851	Hyde Park'taki Crystal Palace'da gerçekleştirilen Büyük Fuar'da on ilaç firması tarafından birçok iyot bileşiği sergilendi.
1860lar	Bir İç Savaş efsanesi: iyot mataraları askerler tarafından taşındı. İyot, savaş alanında kurulan hastanenin demirbaş ilacı oldu ve I. ve II. Dünya Savaşı ile Vietnam Savaşı'nda askerlerin ilk yardım kitlerine koyuldu. İyot, gazlı bez ve çengelli iğne savaş alanı ilacı olarak birçok defa yeniden ortaya çıktı.
1862	Savaş alanında antiseptik olarak kullanılan İyot Tentürü'ne (Tentürdiyot) ait ilk kayıt. Mataralar içeresinde bol miktarlarda mevcuttu.
1864	Britanya Farmakopesi'nin ilk baskısında, 14 tariften oluşan bir dizi yayınladı. İyotun, banyolarda, tabletlerde, damlalarda, topikal (lokal) uygulamada, enjeksiyonlarda, iyonizasyonda ve elektroforezde (Çeviri Notu: Elektroforez, dış bir elektrik alanın etkisi ile yüklü bir parçacığın çözelti içerisinde yönlendirilmesidir. Bu yöntemde uygulanan potansiyel farktan dolayı oluşan elektrik alan etkisi ile kılcal kanalda bir iyon akışı meydana gelir.), sabunlarda, merhemlerde, şuruplarda, şaraplarda, tozlarda, fitillerde ve buhar uygulamalarında kullanıldığı belgelendi.
1883	Bir yayında şöyle denildi: Sebase kistlerin (Çeviri Notu: Vücudun çeşitli yerlerinde ortaya çıkan kesecikler) içine enjekte edilen iyot başarılı bir şekilde iyileştirme sağladı.
1899	Merck Manual'da şöyle bir ifade yer aldı: İyot, tümörler için en çok kullanılan maddedir
1899	Prostat hastalığı ve hemoroid için iyot fitilleri üretildi.
1900	İyot merhemleri göğüs ağrısında ve diğer ağrılarda yaygın olarak kullanıldı.
1910	Mikrop solunmasını önlemek için tasarlanmış iyotlu madalyon kolyeler İngiliz Kızılhaçı tarafından dağıtıldı.
1913–1930	Mayo Klinik'ten EC Kendall, tiroidin yüzde 65 oranında iyot olduğunu gösterdi.
1924	ABD'nin Michigan eyaletinden Dr. David Marine, tuzu iyotlu hale getirdiği deneyleri sonrasında, iyot alan çocukların daha az guatr geliştirdiği gösterdi. ABD Ordusu daha küçük boyun yakalı gömlekler sipariş etmeye başladı, çünkü tuzun iyotlu olmasının ardından guatrın görülme sıklığı düştü.

1930lar	Güney Carolina iyot bakımından zengin topraklarını keşfetti; araç plakalarında kendisini "İyot Eyaleti" ilan etti. Kaçakçılar eyaletin motivasyonunu benimseyerek, "Bir galonla guatra çözüm" sloganını ürettiler.
1948-1961	Jan Wolff ve Israel Chaikoff tarafından farelerden elde edilen verilerine dayanarak iyotun tiroit için zararlı olduğunu öne süren makaleler yayımlandı. Her ne kadar doğrulanmamış olsa da, bu bilgi üç kuşak boyunca tıp öğrencileri üzerinde etkili oldu.
1956	Uluslararası Endeks (EBSCO), iyot için 1700 onaylı ilaç ve tescilli isim yayınladı.
1961	Francis C. Kelley, iyot'un unutulmasını önlemek amacıyla Kraliyet Tıp Derneği'ne hitap etti: Peki ya gelecek? Bugün iyot'un ününün bundan 100 yıl sonra nasıl aynı kalacağını kim söyleyebilir? Geçmişin olaylarına dayanarak bir görüşe yer vermek adına, şunu söyleyebilirim ki araştırma, yeniden değerlendirme, tekrar inceleme, arıtma işleminin devam edeceğini ve 2061 yılında bugün için popüler olan bazı iyot özelliklerinin kesinlikle geçici olacağını söyleyebilirim. Bize şimdilik kendisini sunumamış olan yeni değerler, o zaman kesinlikle kendilerini ilan edeceklerdir. Zamanın henüz kaydetmediği sürprizleri paylaşma işini haleflerimize güvenle bırakabiliriz.
2000	Guy E. Abraham, iyot araştırmasının tarihini gözden geçirerek iyot eksikliği konusunda bir araştırma projesi başlattı.
2005	Doktor Guy E. Abraham tarafından "Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağlayan Wolff?" isimli makale yayımlandı.
2005	Dr. Jorge Flechas, Amerika Birleşik Devletleri'nin Los Angeles kentinde Kanser Kontrolü Toplantısı'nda iyot hakkında konuştu, Dr. Abraham'ın çalışmalarını katılımcılara dağıttı.
2005	Eylül ayında, Lynne Farrow, Dr. Flechas'ın konuşmasını ve Dr. Abraham'ın kanser gruplarına yazdıklarını raporladı ve Breast Cancer Choices İyot Araştırma Projesi için araştırmalara başladı.
2006	Ocak ayında Zoe Alexander Yahoo İyot Grubu'nu kurdu.
2006	Mart ayında Zoe, iyot araştırması için bir arşiv oluşturmak üzere Iodine4Health.com web sitesini oluşturdu. Web sitesi, IodineResearch.com olarak yeniden yapılandırıldı.
2006	Ekim ayında, Laura Olsson, Steve "Trapper" Wilson ve Chris E. Vulcanel Curezone İyot Forumu'nu kurdu
2006-7	İyot hakkındaki sorular ve cevaplar, Curezone İyot Forumu tarafından derlendi ve kayıt altına alındı.
2006	Kasım ayında, Dr. Brownstein ACAM'da (Amerikan İleri Düzey Tıp Konseyi) "İyot: En Çok Yanlış Anlaşılan Besin" adlı sunumunu yaptı.

2006	Dr. Brownstein, İyot: Neden İhtiyacınız Var, Neden Onsuz Yaşayamazsınız isimli kitabını yayımladı.
2007	Şubat ayında, ilk İyot Konferansı Scottsdale'de düzenlendi. Dr. Shevin'in Tuz Yükleme Protokolü BreastCancerChoices.org'da yayınlandı.
2007	Breast Cancer Choices, İyot Konferansı tarafından önerilen İyot Protokolü'nü yayınladı.
2007	Ekim ayında, ikinci İyot Konferansı San Diego'da düzenlendi.
2007	Breast Cancer Choices, meme kanseri hastalarının idrarlarında bulunan iyot düzeylerini ölçen İyot Araştırma Projesi'ni başlattı.
2007	Diğer online gruplar ve web siteleri iyot eksikliğini keşfetmeye başladı.
2007–Şimdi	İyot radyo, televizyon, video ve ek konferanslarda tartışılmaya başlandı ve halen tartışılmaya devam ediyor.
2012	www.IodineResearch.com, İyot Hareketi için bir kaynak ağı olması amacıyla kuruldu. Proje'nin misyonu İyot Hareketi'nin başarılarını belgeleyen araştırma materyallerini ve hakemli inceleme çalışmalarını derlemekti. Bu web sitesi, Zoe Alexander'ın eski internet sitesi olan Iodine4Health.com'un çalışmaları üzerine kurulmuştur.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Virginia ile tanışın: Kendi anlatımı ile yıllar süren sıkıntılarının kademeli olarak iyileşmesini okuyun.

Geçen yılın sonundan beri İyot Forumu'nu okuyorum. Burada bulduğum bilgiler bana çok yardımcı oldu! İnsanların iyot alımına nasıl tepki verdiklerini ve detoksla nasıl baş ettiklerini okuyarak çok şey öğrendim. Hepinize çok teşekkür ederim! İşte benim hikayem.

24 yaşımdan beri hipotiroidi hastasıyım. Yavaş yavaş başladı: ilk başta sadece yorgunluk vardı. Beş yıl kadar sonra duygusal olarak dengesiz olmaya başladım. Paranoyak oldum, dehşet içindeydim, korkuyordum ve mutsuzdum. Bir arkadaşım bana şöyle demişti: "Sürekli yorgunsun." Ve ben gerçekten de öyleydim. Yine de, herhangi bir sağ-

lıklı insanın olabileceğinden ne kadar daha yorgun olduğumun farkında değildim. Tablonun ilerlemesi çok kademeli oldu.

Daha da kötüleştim... çok acı çekiyordum. Her yerim ağrıyordu. Eklemlerim, kaslarım, içimdeki her yer, her tarafım.. Ve ben hep çoook yorgundum. Hiçbir şey yapmak istemiyordum. Doğum günlerine gitmiyordum, yürüyüş yapmıyordum, hiçbir şey yapmıyordum..

Semptomlar:

Alerjiler (saman nezlesi, akar alerjisi, parfüme tahammülsüzlük, Haşimato şüphesi); kötü kandida enfeksiyonu (vajina, bağırsak ve ağız); adet ağrıları (rahim, bel ve omuzlar ve boynun tamamına yayılan alt sırt ağrılar); kaşlarımın dökülmesi; güneşte kısa sürede yanma, işitmenin özellikle kalabalık ortamlarda kötüleşmesi; tinnitus (kulak çınlaması); kötü hafıza (kısa ve uzun vadeli): Ocakta bir tava bile bırakıp başka bir şey yapamıyorum: unutuyordum ve dibi tutuyordu; göz kapağı seğirmesi; yavaş düşünme: Bir konuşmayı/filmi/kitabı takip edemiyordum; konsantre olamıyordum; ayakların alt kısmında ağrı; tüm eklemlerde yanma hissi; bağırsak ağrısı (bastırıldığında daha da kötüleşiyordu); en hafif fiziksel egzersiz veya ev işi bile hızlı kalp atışı ile sonuçlanıyordu, aşırı terleme, kırmızı yüz, kas ağrısı ve şişmiş tendonlar; elin üzerine ganglion kisti (Çeviri Notu: İçi şeffaf ve jel kıvamında sıvı ile dolu şişlikler); sol diz ağrısı (yanma hissi dışında); burun ve boğaz, bademcikler ve akciğerlerin düzenli olarak iltihaplanması (ayda bir); kilo alımı (en ağır olduğum zaman 95 kilo idim); karbonhidratları tolere edememe (tam tahılda ve fasulyede bile); merdivenlerde üç adım attıktan sonra nefes nefese kalma; alt dudağımdaki uçuk (çene kemiğime ulaşacak kadar büyük olmuştu); depresyon. Bu dönemde birkaç kez doktora gittim. Bana daha yavaş olmamı söyledi.

34 yaşındayken, 95 kilo ağırlığım vardı (209 pound), her zaman yorgundum, şişkinlik vardı, sürekli acı çekiyordum, herhangi bir karbonhidrata tahammül edemiyordum (o zaman Atkins kullanıyordum, çünkü karbonhidratlar kalp çarpıntısı yapıyordu ve ölecek gibi hissediyorum), düzgün düşünemiyordum, mantıksızdım ve kafamda kara bulutlar dolaşıyordu (depresyonun hissettirdiği şey buydu).

Tekrar doktora gittim (yeni taşınmıştım, bu yüzden bu sefer farklıydı). Yine rahatlamamı ve yavaşlamamı söyledi. Şu an yaptığımdan

daha yavaşlayacaksam, hemen gidip tabuta gireyim diye cevapladım. Hayal kırıklığından ağlamaya başladım (bunu ilk defa yapıyordum; daha önce asla ağlamadım). Muhtemelen benden kurtulmak için kanımı test ettirmeme "izin" verdi. Sonuçlar geri döndüğünde, hipotiroidi olduğum belliydi. Bir şey buldukları için çok rahatlamıştım (çok az şey biliyordum).

34 yaşındayken, sadece T4 tiroit hormonu almaya başladım. Bu doktor tiroit hastalıkları hakkında çok az şey biliyordu ve beni hemen yüksek bir dozdan başlattı. Bundan dolayı aşırı derecede hasta hissettim: Bir mil bile yürüyemiyordum. Herhangi bir çaba beni nefessiz bırakıyor ve aşırı derecede ağrı oluşturuyordu. Bu noktada, artık çalışamadım. O zamanlar patronum çok anlayışlıydı (o zamana kadar çok sık hastalanmamıştım, işten ayrılınca doğrudan yatalak bir hale geldim). Bir yıl boyunca çalışamadım. Sadece kanepede ya da yatakta yattım ve kendimi perişan hissettim.

Bir yıl sonra, T4'e başlamadan önce hissettiğim kadar kötü hissediyordum. Tekrar çalışmaya başladım. Eve geldiğimde hala yatmak zorunda kalıyordum. Hipotirodi hakkında çok şey okudum ve tiroit ilaçlarını kurutulmuş formlarını denemek istediğime karar verdim. Doktorum bu tür ilaçların çok güvenilmez olduğunu söyledi. Sonra bunun yerine T3 almama izin vermesini istedim (T4 ile birlikte). Bunun da saçmalık olduğunu belirtti. Ancak bu sefer kararlıydım ve bir uzmana sevk edilmek istedim (Hollanda'da uzman doktora görünmek için sevk edilmek gerekiyor). Hangi doktora gitmek istediğimi araştırdım ve o da bana merhamet gösterdi.. Uzman da T3'ü saçma buldu ama yine de reçete etti.

T3 bana düşünme yeteneğimi geri verdi. Ayrıca daha az üşüme hissetmeme neden oldu. T3'ü ilk aldığımda, bir tür elektrik darbesi el parmaklarıma, ayak parmaklarıma ve kafama çarptı. Çok faydası oldu. Ancak, diğer semptomlar aynı kaldı ...

Yıllar boyunca T4'ümü 100 mcg'den 137 mcg'ye çıkarmak zorunda kaldım. TSH'm artık ölçülebilir değildi. Doktor benim hiper (Çeviri Notu: hipertiroidi: tiroit yüksekliği) olduğumu söyledi. Kabul etmedim ve hipo (Çeviri Notu: hipotiroidi: tiroit düşüklüğü) olduğumu söyledim. Hala klasik hipo belirtileri (üşüme,...) vardı ve hiper belirtilerinin hiçbiri yoktu.

Belirtiler listem hala aynıydı ve gittikçe daha kötüleşiyordum. Her ay hastalanıyordum. Her zaman burun bademciklerim ile başlar, sonra

boğaz bademciklerime ve sonra ciğerlerime inerdi. Ayda sadece bir hafta sağlıklı olabiliyordum. Tükenmiştim. Ayrıca hala yorgunluğum, eklemlerimdeki acı, beynimdeki sis (T3'ten sonra daha iyi oldu, fakat çözülmedi) vardı. Hastalanmamak ve enerjisiz kalmamak için 20:00'de yatağa girip saat 06:30'a kadar uyumak zorunda kalıyordum.

Kendim yapabileceğim bir şey bulmayı umarak hipotiroidi hakkında çok şey okudum. Ve dürüst olmak gerekirse, aslında T4'ümü düşürmemi sağlamaya çalışan doktorumun baskısından kurtulmak için yaptım.

Birisinin civanın yarattığı problemlerden bahsetmesi üzerine cıva zehirlenmesi yaşadığımı keşfettim. Bunun için selenyum kullanmaya başladım. Selenyum daha mutlu olmamı ve daha net düşünmemi sağladı. Cıva zehirlenmesi hakkındaki okumalarım beni iyota ulaştırdı. Esmer su yosunu almaya başladım, ama benim için fazla bir etkisi olmadı. Sonra Curezone'u Ekim 2011'de buldum.

Kasım 2011'de Lugol Solüsyonu'na başladım. Günde iki kez 50 mg alıyordum. Hiper oldum ve T4 dozumu buna bağlı olarak düşürdüm. Etki geçici olsa da, tekrar orijinal doza kadar arttırdım (137 mcg'ye). Tam bir hayal kırıklığıydı! Sonra Dr. Brownstein'ın tiroitte herhangi bir iyileşme görmenin üç yıl alabileceğini söylediği kitabını okudum. Bu yüzden sabırlı olmalıydım (ki ben sabırlı biri değilim). Ayrıca kilo almaya başladım.

Kandidalarım gerçekten Lugol'dan nefret ediyordu (ve bu yüzden onu sevdim). Bunun yanında yardımcı besin destekleri de alıyordum.

Curezone'da çok şey okuduktan sonra, SKII alarak iyotumu arttırmaya karar verdim. Bu sefer de 100 mg Lugol ve 50 mg SKII aldım. Yine hiper oluştu, T4'ümü indirdim. Bu sefer onu geri yükseltmek zorunda değildim! Şimdi 125 mcg/gün T4 alıyordum. Ayrıca hala T3'ümü alıyorum. Bunu düşürmedim, bundan günde yarım alıyorken, T4'ten haftada yarım alıyordum.

28 Şubat 2012: Şu anda günlük 150 mg Lugol ve 300 mg SKII kullanıyorum. Vücuduma çok şey oluyor:

Ellerimdeki lekeler kayboluyor. Alerjim bitti. Sol dizdeki ağrı eskisinin yarısı kadar kötü. Kilo veriyorum, ama bundan daha fazlası var: Vücudum farklı görünmeye başlıyor. Yüzüm artık şişkin değil. Kas gücüm geri geliyor. Çooook daha mutluyum! Kafamın içinde harika bir berraklık var. Ayaklarım artık ağrımıyor. Kalp atış hızım düştü (el-

bette hiper olduğum durumlar dışında). Şimdi gezmeyi seviyorum. Çok daha fazla enerjim var ve yorulduğumda sadece 15 dakika oturuyorum ve sonra tekrar devam etmeye hazır oluyorum. Hipotiroidi olduğumda ise, dinlenmek hiçbir fark yaratmıyordu. Eklemlerim artık yanmıyor. Bademcikler çok daha iyi, ancak sorun bütünüyle çözülmedi. Geçen hafta kocamla birlikte bir tepeye çıktım ve nefes nefese kalmadan ya da kalbim çarpmadan ona yetişebildim!

Kalan semptomlar:

Adet ağrıları (sadece B12 eksikliğinden olabileceğine dair bir makale okudum. Dr. Brownstein'ın B12 kitabını sipariş ettim). Belimde ve omuzlarımda korkunç ağrılar oluyor. Bu ağrılar kanamanın durmasından bir hafta sonraya kadar devam ediyor. Hala aralıklı kanamalarım da oluyor. Sanırım kandidam neredeyse kontrol altında. Hala bazen hızlı kalp atışları oluyor ve hala karbonhidratları tolere edemiyorum. Kısa süreli hafıza hala kötü. Bağırsağım hala ağrıyor. Sık sık ishal oluyorum.

Yani, çok daha iyi bir durumdayım, ama henüz hedeflediğim yerde değilim. Ama yine de, 15 yıldan fazla bir süredir hastayım ve sadece dört aydır iyot alıyorum! Gelişmeler gerçekten muhteşem!

Kısım 16
İyot'u Tıbbımızdan Kim Çaldı?

Bilgeliğin başlangıcı şüphede gizlidir; Şüphe duyarak sorgulamaya varırız, ancak arayarak gerçeğe rastlayabiliriz.
Pierre Abelard, Fransız filozof

II. Dünya Savaşı'ndan sonra, penisilin ve sülfa ilaçlarının (Çeviri Notu: Enfeksiyonların tedavisinde kullanılan madde) icadı, enfeksiyonlar için iyot kullanımının yerini almaya başladı. Ancak, antibiyotiklerin icadı, yüzyıllarca süren iyotun enfeksiyon olmayan vakalardaki kullanımının neden eski kitaplara ve makalelere gömülmüş bir halde yavaş yavaş popülarite kaybettiğini açıklamıyor. Kayınvalidemin Iodex Merhem kavanozu artık Walgreens'te (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nde bir eczane zinciri markası) bulunmuyor. Doktorlar iyotu sadece bir cerrahi antiseptik veya radyoaktif kontrast boyalarında bulunan bir bileşen olarak tanımaya başladılar. Benim doktor olmayan akranlarımın çoğu, iyotu yalnızca üzerinde bir kuru kafa ve çapraz kemikler bulunan ecza dolabındaki o küçük kahverengi şişe olarak hatırlıyor.

Tıp kitaplarındaki ve monograflardaki iyot bilgisinin zenginliği nereye gitmişti? Neden ortadan kaybolmuştu?

Unutmayın, prostattan guatra ve alerjilere kadar geniş bir vaka listesinden bahsediyoruz. İyot aniden yüz yıl sonra işe yaramayı bırakamadığına göre, diğer bazı güçler iyot bilgisinin kaybolmasına katkıda bulunmuş olmalı. İyot, düzinelerce tıbbi vaka için kullanılmasından zehir olarak addedilmeye nasıl dönüştü? Bu nasıl olabilir? Tüm dünyayı iyota karşı dolduruşa getiren ne idi?

İyotu kim çaldı? 2005 yılında, Dr. Guy Abraham bu soruyu cevaplayan bir makale yazdı. Wolff-Chaikoff Etkisi: Ağlayan Wolff isimli makalesinde, 1948'de yayınlanan ve hekimleri iyotun tehlikeli olduğuna ve iyot kullanıcılarını tiroitlerinin çalışmasını durduracaklarına ikna eden etkili bir makale olduğundan bahsediyordu.

Dr. Abraham, yazarların, iyotun farelerde önerilen günlük dozun (RDA) 20 katına çıkılması durumunda guatra neden olduğunu iddia ederek hata yaptığını belirtti. Aslında, farelerin tiroit hormon seviyesini kontrol etmek için bile zahmet etmediler ve büyümüş tiroit veya hastalık kanıtı göstermediler.

Wolff-Chaikoff Varsayımı

Bu yanlış sonuç, 1969'da Wolff tarafından, elde edilen bu bulguların insanlarda da aynı etkileri yaratacağı söylenerek başka bir makalede tekrar edildi. Bu arada yazarlardan biri olan Dr. Wolff, UC Berkeley'deki Ulusal Sağlık Enstitüsü'ne geçti ve bu durum çalışmanın önemini oldukça şişirdi. Wolff-Chaikoff sonuçlarının etkisi o kadar büyüktü ki, bu korku tüccarlığı "The Wolff-Chaikoff Etkisi" olarak adlandırılarak kurumsallaştırıldı. Tıp ders kitapları bu hatayı devam ettirdi ve tıp fakülteleri en az üç kuşak boyunca doktorlara bunu öğretti.

Hiç kimse gerçeği kontrol etmemiş veya deneyi tekrarlamamıştı, bu yüzden iyot takviyesini önlemeye yönelik bu uyarı tıp literatürüne ve uygulamalarına dahil edilmiştir.

İnsan üzerinde yapılması gereken iyot araştırması sürekli erteleniyordu. Ders kitaplarından Wikipedia'ya kadar pek çok kaynakta efsanevi Wolff-Chaikoff Etkisi hakkında bir şeyler okudum. Ama hiç kimsenin, Wolff-Chaikoff'un iyotu korkunç bir şekilde hasta edecek bir kıyamet kehaneti olarak anlattığını işitmedim.

Ardından bir Mart sabahı saat 8'de telefonum çaldı. Arayan, İyot Araştırma Projesi veritabanımızda bulunan bir hastanın ofisinde oturduğunu söyleyen Connecticut'lu bir doktordu. TSH'ı (tiroid stimüle edici hormon) beklenen değer aralığının dışındaydı ve hastasının iyot alarak umutsuzca hipotiroidiye süreklenmesinden korkuyordu.

Doktor şöyle devam etti:

-Barbara her zaman neyin onun için işe yaradığına dair sezgisel bir anlayışa sahip olmuştur, bu yüzden onu iyot almaktan men etmeden önce sizi arıyorum.

Başka bir hipotiroidi belirtisi olup olmadığını sordum,

Şöyle cevap verdi:

"Hayır, daha önce hiç bu kadar iyi görünmüyordu veya kendisini hiç bu kadar iyi hissetmemişti."

Buna karşılık, Dr. Jorge Flechas'ın, iyot takviyesinin neden TSH seviyeleri üzerinde anormal etki yapıyormuş göründüğü ancak bu anomali-

lerin hipotiroidizmi yansıtma olasılığının düşük olduğunu açıklayan bir makalesinden doktora alıntılar okudum.

> "Bayan Farrow, iyotun tiroit bezini kapatması fizyolojinin temel bir yasasıdır."

Kelimeleri tam olarak duyduğumdan emin olana kadar bekledim, çünkü Wolff-Chaikoff Etkisi'nin yok edici mirasının bu kadar açık bir şekilde dile getirildiğini hiç duymamıştım.

Ona Dr. Abraham'ın Wolff-Chaikoff hakkındaki makalesini önerdim ve ayrıca Dr. Flechas'ın TSH seviyelerini açıklayan makalesini fakslayacağımı söyledim. Biraz düşündükten sonra, "Düşüncelerinizi bildirmek için bana e-posta ile dönüş yapar mısınız?" diye ekledim. Bir ay sonra, Wolff-Chaikoff, TSH seviyeleri hakkında bilgilendirdiğim için ve onu Dr. Abraham'ın online İyot Projesi Kütüphanesi ile tanıştırdığım için bana teşekkür eden bir e-posta göndermişti.

Doktor olmayan birinden bilgi talep edecek kadar iyi niyetli bir doktordan samimi bir geri dönüş duymak beni etkilemişti. Wolff-Chaikoff'un yok edici mirası artık tıp kütüphanesinde gömülü halde değildi. Connecticut'ta ve muhtemelen daha birçok yerde canlı ve sağlamdı. "İyotun tiroit bezini kapattığı" kavramı hâlâ "fizyolojinin temel bir kanunu" olarak kabul görüyor ve hala aktif olarak uygulanıyor. Fakat bunun yanlış olduğu ortaya çıktı –artık ne temel ne de kanun. UC Berkeley ve Ulusal Sağlık Enstitüsü gibi prestijli kurumların itibarına sahip bir kanaat önderi tarafından ortaya atılmış bir varsayım. "Ne yaptıklarını biliyor olmalılar" zihniyeti yine üstün geldi ve ardından insanlar üzerinde iyot araştırması yapılması sürekli ertelendi. Kulağa saçma geliyor, değil mi? Evet, ama maalesef gerçek!

Doğrulanmamış iki bilimsel makale ile iyot, ihtiyaç duyan hastalardan on yıllar boyunca çalınabiliyorsa, doğrulanmamış çalışmaların hasta bakımını belirlemesine kapı açan mevcut tıbbi sistemi suçlamalıyız.

Evet, bu bir suçlama. Bu fiyasko nasıl gerçekleşebilir? Hiç kimse kendini olaya vermiyor mu? Kaç kişi iyotun tıbbi uygulamalardan çalınmasından zarar gördü? Ben mi? Siz mi? Çocuklarımız mı?

En önemli bilimsel devrimlerin her biri, tek ortak özellik olarak, kozmosun merkezi olmak iddiasındaki insan kibrini, kendinden önce gelen inançtan bir basamak daha alçaltmaktadır.

—Stephen Jay Gould

Abraham'ın Mücadelesi Bir Devrim Yaratıyor

UCLA Tıp Fakültesi eski Kadın Doğum, Jinekoloji ve Endokrinoloji Profesörü Dr. Abraham, bulgularını kendisine saklamamıştı. İyot eksikliği konusunda daha fazla şey yayınlamaya devam etti ve iki olağanüstü doktorun (Kuzey Carolina'dan Doktor Jorge Flechas ve Michigan'dan Dr. David Brownstein) klinik pratiğinde ortaklık sağladı. 2005'ten bu yana, tutkulu ve kararlı üç doktor, iyotla ilgili mevcut varsayımlarda bir devrim yaratan çalışmalar ortaya koydu.

Neden? Çünkü çalışmaları son yedi yıl içerisinde sayısız hasta ve doktor tarafından denenmiş ve doğruluğu teyit edilmiştir.

Bu bilgi 20 yıl önce çıkmış olsaydı, iyot düşüncesinde devrim olmazdı. 20 yıl önce internet yoktu. Özelleşmiş hastadan-hastaya bilgi ağı da yoktu. Doktorlar arasında hızlı bir iletişim mümkün değildi.

İyot Doktorları'nın iyot takviyesinin yararları hakkındaki iddiaları, tıbbi konferanslarda sessizce tartışılan bir konu olarak kalabilirdi. En iyi senaryoda ise, iyot küçük bir bilinçli doktor grubu tarafından en popüler yararları için kullanılmış olabilirdi veya iz bırakmadan ortadan kaybolmuş da olabilirdi. Ortaya çıkan hasta sonuçları yüksek kalitede olsa bile ancak aşağıdakilerle sınırlı olabilirdi:

İyottan haberdar birkaç doktor; ve

Bu doktorların eleştiriye maruz kalacakları için iyot dozunda tutucu davranabilecekleri gerçeği.

İyotun gerçek yararlarından yirmi yıl boyunca kimsenin haberi olmayabilirdi.

Ancak İyot Doktorları tıp camiasına girdi ve konferanslarda iyot eksikliğinden bahsettiler. Meme hastalığından insülin azalmasına ve depresyona kadar vaka üstüne vaka sundular. Bu etkinliklere katılan aktivist hastalar, duyduklarını online topluluklara aktardı. Onların araştırmaları-

na yardım etmek için meslektaşlarını çağırdılar. Abraham'ın bütün makalelerini okudular ve alıntılarını kontrol ettiler. Flechas'ın radyo röportajlarını dinlediler. Brownstein'ın kitabını okudular. Breast Cancer Choices gibi topluluklar, iyotun tarihsel yararlarını ve iyot tıbbı üzerine oluşturulan gizemli politikaları araştırmak için yola çıktılar.

Bu topluluklar, iyot kullanımının gerçekten işe yarayıp yaramadığını anlamayı hedeflediler: Güvenli miydi? Öyle olsaydı, hangi hastalıklarda ve koşullarda iyottan faydalanabilirdi? Yoksa güvensiz miydi? Burnumuzun dibinde yaygın faydası olan kolay ulaşılabilir bir destek formu var mıydı? Gerçek neydi? Kurgu neydi?

İyot Devrimi, birbirine bağlı iki parçadan oluşur; orijinal düşünler ve Dr. Abraham'ın haklı olduğunu kanıtlayan gönüllü hareketi.

Online katılımcıların çoğunluğu anonim olduğundan, iyotla ilgili bilgi birikimine karşı meydan okumalar hızlı bir şekilde ortaya çıktı ve bu rekabet de gerçeklere ulaşma konusunda oldukça cesaretlendirici oldu. 2006'da, iyotu araştırmak amacıyla ilk online gruplar kuruldu. Eski bir psikoloji profesörü olan Zoe, daha sonra Stephanie Buist (ND) tarafından devralınacak Yahoo İyot Grubu'nu kurdu. Steve Wilson, Laura Olsson ve Chris E. Vulcanel tarafından oluşturulan Curezone İyot Formu da neredeyse aynı anda kurulmuştu. Gelen iyi sonuçlar ile beraber heyecan çoğaldıkça üyeliklerde patlama yaşandı. Tahmin edilebileceği üzere, birçok internet bilgesi efsanevi Wolff-Chaikoff Etkisi'ne dair yaygın uygulamalara ve inanca dayanarak tüm iyot kullanıcılarının altı ay içinde öleceğini öngörüyordu.

Ancak iyot yanlısı katılımcılar deney yapmaya, birbirlerini desteklemeye ve referansları toplamaya devam ettiler. İyota inanan bazı düşünce liderlerinin tıbbi veya bilim geçmişleri vardı, bu yüzden tıbbi literatürde iyot ile ilgili yer alan kanıtları değerlendirebildiler. Laura Olsson, iyot kullanımının yorulma bilmez bir tarihçi-antropoloğu oldu. Blogun yaptığı araştırmalarla ilgili bilgileri paylaşmasaydı, bu çok değerli bilgiler tarihin karanlığına gömülebilirdi. http://iodinehistory.blogspot.com sitesini inceleyebilirsiniz. Yeni bilgiler hızla paylaşılıp tekrar tekrar kontrol edildiği için heyecan gittikçe artıyordu. Açıkçası, Wolff-Chaikoff bu hastadan-hastaya internet araştırmacılarını asla alt edemezdi.

Birbirimizden bir çok şey öğrendiğimiz gibi, çeşitli online forumlar ve webmasterlar arasındaki dayanışma ve saygı ilişkisi de büyüdü. Klinik pratikte doktorlar, hastaların bu bilgi alışverişinden istifade etmeye başladı. Breast Cancer Choices, bilgilendirilmiş İyot Uygulayıcıları'nın birçoğunu takip etti ve iletişim bilgilerini uluslararası bir İyot Eğitimli Uygulayıcı Rehberi'nde derledi.

İyot Devrimi: İyot Hareketi, İyotu Karanlıktan Geri Alıyor

Kişisel ya da tarihsel kazayla birleşen keyfi bir öğe, belirli bir zamanda belirli bir bilimsel topluluk tarafından benimsenen inançların biçimlendirici bir bileşenidir.

T. S. Kuhn, Bilimsel Devrimlerin Yapısı

1980 yılında, daha fazla hasta statükoyu takip etmeye meyilliydi çünkü tıbbi bilgiler, sertifikalı uygulayıcılar tarafından tekelleştirilmişti ve tıbbi bilgiye erişim sınırlıydı. 2005 yılına geldiğimizde, internet, herkesin kullanımına sunulan Ulusal Tıp Kütüphanesi'nin online veri tabanı olan Pubmed.com'daki referanslarla başlayarak çeşitli kaynaklarla tıbbi bilgi tekelini devirmişti.

Birkaç yıl içinde, Google dünya çapındaki kütüphanelerden taranan eski tıbbi kitapları dijitalleştirerek araştırma yapmak isteyenler için bir hazine yarattı. Eski gazeteler ve dergiler artık taranabiliyordu. Bu tür kaynaklar, hastadan-hastaya grupları tarafından başlatılan beyin fırtınasını ateşledi ve tıp hakkında bildiklerimizi değiştirdi.

İnternet öncesinde, kabul edilmiş tıbbi bir fikrin tersine çevrilmesi 20 veya 30 yıl alabiliyordu. Artık internet, hastadan hastaya kurulan bilinçli bir ağın tıbbi düşüncede çok daha hızlı bir devrim yaratabileceğini göstermiştir.

1980 yılında, gerçeği sorgulamak ve denemek için gerekli ezici hasta-eylemci sayısı mevcut değildi. İyot kullanıcılarının yükselen sayısı, sadece kanıt toplamayı değil, sesin daha gür çıkmasını ve mesajın yayılmasını da sağlamıştı.

İyot Hareketi, ilk kez www.breastcancerchoices.org adresinden başlayarak hız kazandığında, Breast Cancer Düşünce Kuruluşu üyelerimizden biri olan Karen, "İyot bu kadar iyiyse Uzun Yaşam Vakfı neden onu satmıyor?" diye sordu. "Bu sadece bir zaman meselesi." diye cevapladığımı hatırlıyorum. Ve elbette, bu öngörü doğrulandı. Lugol Solüsyonu ve Iodoral, müşterilerden gelen talep sonrasında artık her yerde bulunabiliyor.

İyot Devrimi: Gönüllü Halk Hareketi İyot'u Geri Alıyor

Dr. Abraham'ın iyot mitleri konusunda verdiği mücadeleyi 'devrimci' olarak tanımlarsak, bu yanıltıcı bir tabir olur mu?

Bilimsel Devrimlerin Yapısı'nın (The Structure of Scientific Revolutions, 1962) yazarı T.S. Kuhn'a göre "devrim" kelimesi, düşüncedeki bir değişim nedeniyle iktidarda olanın değişimini ifade eder. Farklı düşünmek, yerleşik varsayımların tersi bir perspektife kaymasına yol açar. Karşıt bir bakış açısı karşıt eylemlere dönüşür.

Fizyolojinin sözde temel kanunu -iyot tiroit bezini kapatabilir- sorgulandı, devrildi, hatta tersine çevrildi.

Dr. Abraham, Wolff-Chaikoff Etkisi üzerine yapılan çalışmaları dikkatle inceleyen ve ders kitaplarına giren aynı fenomenleri veya akıl yürütmeleri şüpheyle gözlemleyen özgün bir düşünürdü. İyot tarihine baktı ve Wolff-Chaikoff karakterizasyonunun, tıbbi tarihte sadece yanlış liderlikten kaynaklanan kısa bir aralık olduğunu gördü. Kuhn'ın dediği gibi, tarih doktorlar tarafından genellikle ciddiye alınmaz. Doktorlar, inançlarını geçmişe değil bugüne yaslarlar ve genellikle bilgiyi devreden değil evrilen/gelişen bir olgu olarak görürler.

Kötü ve sinsi bir fikrin gücü, birileri onu sorgulayana kadar nesiller boyunca durdurulamaz olabilir ve yaşanan da tam olarak buydu. Çünkü Dr. Abraham sadece kötü bir fikir keşfetmedi, aynı zamanda maskesini indirmeye de başladı. Sinsi ve kötü olan fikri durdurdu. Kanada'da yayımlanan İyot ve Meme Kanseri kitabının yazarı Dr. David Derry ve uygulamalarında potasyum iyodür kullanan Dr. Jonathan Wright gibi doktorlar Dr. Abraham'ın misyonunu desteklediler. İyot yanlısıydılar ama Dr. Abraham'ın yaptığı gibi sistematik olarak Wolff-Chaikoff düşüncesinin otoritesini sarsmaya kalkışmadılar.

Wolff-Chaikoff'un Tersine Döndürülmesinin Tarihsel Önemi

İyot Hareketi, Dr. Abraham sadece iyot düşüncesinde bir kayma yarattığı için değil, düşüncede tersine dönüşüm sağladığı için bir devrim yarattı. İyot, bir zehirden insanların hayatını değiştiren faydaları olan hayati bir besin olarak yeniden tanımlandı. Ecza dolabının arkasındaki kurukafa işaretli tozlu bir şişeden, sağlık ürünleri satan mağazaların raflarında tutamadıkları sağlıklı bir besin desteği haline dönüştü.

İyot Hareketi Dr. Abraham'ın araştırmalarını tatbik etti ve 15.000 yıllık iyot ilacının zengin tarihini canlandırmak için yeni yollar inşa etti. İyot bilgisini geri aldık. İyot Hareketi'ndeki on binlerce insan Wolff-Chaikoff'un yürüyen reddiyesidir.

T.S. Kuhn, "Tarihçiler geçmişi yeniden ele almalı ve şimdiki zaman üzerinde çalışmalı" der. Ancak 'tersine mühendislik' tıp dünyasında üstüne gülünecek bir olgudur. Genel kanı, bir fikir yeniyse doğru olması gerektiği konusunda ısrar eder. Dr. Abraham, 150 yıllık iyot kullanımının güvenli olduğunu belgelendiğinde, ortaya attığı fikir tıp endüstrisindeki 'yeni bir şeyin daha iyi olması gerektiği'ne dair kanıyla çatışmıştı. İyotun uzun tarihi, İyot Hareketi aktivistlerine ciddi bir ivme kazandırdı. Daha fazla tarihi bilgi ortaya çıkarıldıkça iyotun gerekli olduğu gerçeği daha çekici oluyordu.

Ne zaman iyotla ilgili konuşsam, izleyiciler bana en unutulmaz bilgilerin iyotun tariheki kullanımı olduğunu söylüyor. Elimde tuttuğum İç Savaş'ta kullanılmış olan iyot matarasını ve İngiliz Kızıl Haçı tarafından grip salgını sırasında kullanıldığını gösterdiğim iyot madalyonunu hatırlıyorlar. Van Gogh'un kardeşine iyotun sifilisine (frengi) nasıl iyi geldiği hakkında yazdığını hatırlıyorlar. O kadının kız kardeşine iyotun göğüs ağrısına nasıl yardım ettiğini yazdığı yüz kırk yıllık sararmış mektubu hatırlıyorlar.

Wolff-Chaikoff, iyotun faydalı ve hatta mucizevi olduğunu destekleyen kitaplardan oluşan ve yüzyıllar öncesine dayanan kanıtlara rağmen bir İyot Yasağı Hareketi oluşturdu.

Wolff-Chaikoff, bu çelişki karşısında fizyoloji kanunlarında nasıl böyle bir değişiklik yaratabilir? Wolff-Chaikoff'un tıp kanunu haline gelen sonuçları yüzünden kaç kadın ve erkek acı çekti, ve hatta öldü? Gerçek açığa çıkmışsa, onu hâlâ önemsemeli miyiz?

Cevap empatiktir, "önemsemeliyiz!"

Bunun nasıl olduğunu önemsemeliyiz, çünkü böyle yanlış kafalı diğer fikirler, risklerin yüksek olduğu diğer tedavi yöntemlerine hâkim olabilir. Wolff-Chaikoff Etkisi'nin sorgulanması elli yıl sürdü ve dışarıya itiliyor, ancak son kanıtların ve klinik raporların incelemesine kadar birkaç yılı daha var.

Tarih, Wolff-Chaikoff Etkisi'nin, hatalı bir teorinin meslektaş tembelliği nedeniyle tıbbi uygulama ve araştırmaya girdiği bir zaman dilimi olan Wolff-Chaikoff Aralığı'na dönüştürüldüğünü yazacaktır. Sayılamayacak kadar insana zarar veren bir meslektaş tembelliği..

Düşünceler

Tıbbi ders kitaplarında tamamen kabul edilmiş ve tamamen yanlış olan başka hangi kusurlu düşünceler var? Düşünceyi değiştirmek ne kadar sürer? Kim ders kitaplarına meydan okuyacak ve alaya alınmayı göze alacak kadar cesur?

Düşüncedeki değişimler, eylemdeki değişimlere, ilişkilerdeki değişime ve güç ilişkilerinde kaymaya eşittir. Wolff-Chaikoff düşüncesinin kötüye kullanılması, diğer otoriter kavramlarla mücadele için bir işaret fişeği görevi görebilir. Yani, eğer tıbbi fikir birliği bunu yanlış yaptıysa başka neleri yanlış yaptı? Bundan kaç kişi zarar gördü veya öldü?

Wolff-Chaikoff Aralığı'nın mağlubiyeti, kendilerine yasa olarak verilenlerden ziyade kendi gözlemlerine ve akıl yürütmelerine inanma cesaretine sahip olanlara harika bir öğrenme deneyimi sunuyor.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Don'la Tanışın: Fibromiyalji sonuçları Lugol Solüsyonu'nun testislere uygulanmasına kadar gidiyor..

Fibromiyalji ağrısı nedeniyle birkaç yıldır oral olarak iyot kullanıyorum. 50 mg'a kadar çıkmam biraz zaman almasına rağmen gerçekten işe yaradı, çünkü tuzlu su içemiyordum. Sonra şunu fark ettim: Eğer deniz tuzunu jelatin kapsüllere koyarsanız, aslında tuzlu su içmek zorunda kalmazsınız.

Son zamanlarda, Lugol Solüsyonu'nun doğrudan testislere topikal (lokal olarak) sürüldüğünü duydum ve bir deneyeyim dedim. Her seferinde bir damlayı Laura's Organics iyot merhemi ile karıştırarak sürdüm. 15 damlayı aştığımda cinsel organımda tuhaf bir şey hissettim. Organlarım uyanmış gibiydi. Umarım araştırmacılar bunu keşfederler. Kadınlar, iyotun kadın sorunları için yararlarını açıkladılar ancak erkekler geri çekilmiş durumda. Keşke daha fazla erkek bunu deneyip sonuçlarını bildirse..

Joan ile tanışın: Dishidroz (kuru egzama) iyileşiyor..

Meme kanserinin tekrar etmesini önlemek için iyot kullanıyorum. Başlangıçta iyot aldığımda çoğunu unuttuğum birçok gözlemim olmuştu.

Bununla birlikte, şikayetlerim üzerine tanısı konulan şey burada (İngiltere'de) Disidroz (pomphlyx) olarak bilinen bir tür egzama. Eğer her gün MINIMUM 2 damla Lugol Solüsyonu almazsam, egzamam parmaklarımda ve ayaklarımda tekrar gelişmeye başlıyor. İyota devam ettiğimde ise yok oluyor. Son zamanlarda yüksek doz MSM'ye (Çeviri Notu: Metilsülfonilmetan) başladım (deneylerimden biri!) ve egzama oldukça agresif bir şekilde geri döndü. İyot dozumu yükselttim, doğru dengeyi tutturdum ve egzema kayboldu.

Yeğenim de egzamayı iyotla kontrol altında tutuyor.

Melinda ile tanışın: Sinüs ve alerji sorunları daha ucuz bir alternatif ile çözülüyor..

Tiroit kanseri teşhisi konduktan sonra Stephanie B'den duyduğum şekli ile 50 mg Iodoral'e başladım. Kullanımım maddi durumuma bağlı olarak dengesizdi. Meme kanserinden sonra 200 mg'a yükselttim.

Çok uzun süredir sinüs sorunları yaşıyorum, genellikle ilkbaharda ve tekrar sonbaharda bir ya da iki sinüs enfeksiyonu geçiririm. Çok fazla alerjim var. Bunun gibi erken bir mevsim normalde beni çok fazla sıkıntıya sokardı, ama bu yıl etrafından dolanmayı başardım. Maddi sebeplerle şimdi 100 mg'a geri döndüm. Sinüslerin beni rahatsız etmesini önlemek için doğal bir antihistamin olan DeHist'e ayda yaklaşık 42 dolar harcıyorum.

Alice ile tanışın: Meme sertlikleri, soğukluk, saç dökülmesi, Raynaud Hastalığı, hepsi kayboluyor veya iyileşiyor..

Yaklaşık 18 ay önce, şüpheli taşlaşmalar için stereotaktik biyopsi yaptırmamaya karar verdiğimde iyot kullanmaya başlamıştım. İyot Yükleme Testi yaptırdım. Sadece yüzde 15 civarında bir eksikliğim vardı ancak doktor erken evre kanser ihtimaline karşın ATP Kofaktörleri ile birlikte günde 100 mg Iodoral almamı önerdi.

Yaklaşık altı ay önce o alanın bir ultrasonu çekildi ve dikkatlice incelendi. Gözle görülebilir bir taşlaşma yoktu. Artık bir kere daha istemediğim için mamografi çektirmedim, ancak son mamogramımda ortaya çıkan taşlaşmaların ultrasonda da göründüğünü biliyordum. Ayrıca, termografta bölgede iyileşme ve daha az iltihaplanma görülmüştü.

İyot benim için harikalar yarattı. Fibrokistik hastalığımı iyileştiriyor. Ayrıca ayaklarım artık soğuk olmadığı için, Raynaud Hastalığım iyileştiği için ve saç dökülmem neredeyse ortadan kalktığı için, kan testlerine yansımamış yavaş bir tiroit geçirmiş olabileceğimi düşünüyorum.

Şimdi günde 50 mg Iodoral kullanıyorum. Fibrokistik hastalığımın tamamen geçmesi için muhtemelen birkaç yıl daha var.

Araştırmalarım sonucunda öğrendiğim ve almam gereken diğer önlemleri aldım, ancak başarımın asıl oyuncusunun Iodoral olduğunu düşünüyorum. Umarım hikayem başkalarına yardım eder.

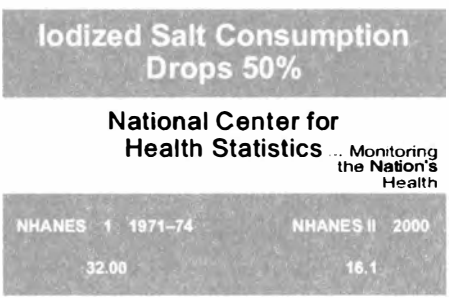
Yaptığınız iş için sizin gibi insanlara teşekkürler.

Kısım 17

İyot'u Yiyeceklerimizden Kim Çaldı?

Dünyada yapılan araştırmalardan biliyoruz ki, hamilelik sırasında iyot alırsanız, ortaya çıkan bebeklerin IQ'ları anne - babalarınınkinden 20-30 puan daha yüksek olur.

Jorge Flechas, MD, MPH



Şekil 8.

Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi'nden Tablo 1

Besin maddelerini ölçen devlet kurumu olan Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2000 yılında test edilen kişilerin idrarlarında, 1971 ve 1974 yılları arasında test edilenlere kıyasla yarısı oranında iyot bulunduğunu bildirmiştir.

1972'den Sonra Ekmek İyotsuzlaştırıldı

Araştırmacılar, idrardaki iyot seviyelerindeki düşüşün, 1970'li yıllarda iyotun ekmekten ve unlu mamullerden çıkarılmasından kaynakladığına inanıyor.

1960'larda ortalama bir ekmek dilimi, potasyum iyodür formunda 150 mcg iyot içermekteydi. Bir dilimde bile günlük önerilen tüketim miktarı bulunmaktaydı. Halk sağlığı görevlileri ve gıda uzmanları, iyotu, sürekli tüketilen gıdalara eklenmedikçe yeterli olarak alınmama ihtimali olan bir madde olarak görüyorlar. Ekmeğe potasyum iyodür formunda iyot eklendiğinde, ortalama bir insan sandviçler, kahvaltı tostu veya diğer unlu mamuller vasıtasıyla günde birkaç dilim ekmek tükettiği için ortalama iyot tüketimi günde en az bir miligram olmaktaydı. Bu, tiroidin korunması için önemli bir miktardı. Ayrıca, ekmek içerisindeki iyot, vücut tarafından çok etkili bir şekilde emilmekteydi ve aynı zamanda mükemmel bir hamur mayalamak için temel malzemelerden biriydi.

Bir araştırmacının ekmek şirketlerinin dosyalarına erişip iyotun neden piyasadaki çoğu ticari ekmekten çıkarıldığının izlerini bulmasını bekliyoruz. Wolff-Chaikoff döneminin başında bazı yetkililer iyotun zararlı olduğunu mu düşünüyordu?

Ulusal Bilimler Akademisi, Gıda ve Beslenme Kurulu'nun 1970 tarihli ve ABD'deki İyotlu Besinler başlıklı konferans raporunda, ısrarla ekmek içindeki iyotun güvenli olmayabileceği ve iyotlu tuzun iyi bir iyot kaynağı olduğuna işaret ediliyor. Biliminsanları ayrıca, daha çok iyota doymuş bir nüfusun, okunabilir bir tıbbi radyoaktif iyot taramasının elde edilmesini zorlaştıracağını belirtiyorlar. Tarama kimyasalları, iyot dolu olan dokulara nüfuz edemeyeceği için verilemiyordu. Yani radyoaktif taramalar sadece insanlar iyot eksikliği yaşadığında mı yapılabiliyordu? Burada önerdikleri şey, halk sağlığı politikasının değişmesi gerektiği ve daha iyi radyoaktif iyot görüntüleri elde etmek için insanların iyot alımını düşürmesi miydi? Daha iyi görüntü oluşturmak, yeterli iyot almaktan daha mı önemli? Öyle görünüyor.

Raporun işlevi, sinsi soruları halkın endişesiyimiş gibi büyütmek ve sunmak gibi görünüyor - ekmekteki iyot tehlikeli midir?

Rapor, iyotlu tuzun Altın Standart olarak kalması için ısrar ederek kendi sorusuna cevap veriyor. 1980 yılına kadar bu konularda ipe sapa gelmeyen iddialar yayınlandı. USDA (Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı), Gıdaların Güçlendirilmesi adlı raporda şunları belirtiyor: Dezenfektan olarak iyotun "uzun zamandır ölümcül olduğu biliniyor..." [italikler

yazara ait] ve Amerikalıların ekmek dışı kaynaklardan yeterince iyot elde ettikleri bilindiği için [iyot] "mümkün olduğunca daha az iyot içeren veya hiç içermeyen bileşiklerle değiştirilmelidir. "

Ölümcül? "ölümcül" olduğuna dair herhangi bir belge?

Yok!

Önemli değil. Ekmekteki iyota güle güle. İki kamu kuruluşu iyotu tehlikeli olarak değerlendirdikten sonra fırıncılar, birilerinin, ekmeği hastalığının kaynağı gösterip kendilerine dava açması ihtimalinden korkmuş olabilirler. Kendini suyun akışına bırakmak her zaman etkili liderlere itaatsizlik edip gerçekleri kontrol etmekten daha kolaydır.

Beslenmedeki ana iyot kaynağını ortadan kaldırmaktan daha kötü ne olabilir?...

Anti-iyot (iyot karşıtı) olan potasyum bromatı ticari ekmeklerin ve unların içine koymak. Bu yönetmelik değişikliği 1970'lerin başında yürürlüğe girdi. Brom iyotu nasıl çalar? Brom ve iyot aynı reseptörler için rekabet eder, bu yüzden iyot yerine bromat eklendiğinde, bu reseptörler üzerinde oturan diğer kaynaklardan gelen besinsel iyotlar reseptörlerden dışarı çıkarlar. Bromat daha önce de bir hamur mayalama elementi olarak kullanılmış, fakat anti-iyot (iyot karşıtı) hareketi başlayıncaya kadar iyotun yerine geçmemiştir.. İyotun gıda temin zincirinden uzaklaştırılması, Wolff-Chaikoff düşüncesinin dolaylı bir sonucu muydu?

Peki ya bromat ilavesi? Bromat zaten iyi bir ekmek yapımında iyot kadar etkili bir hamur mayalayıcısı olarak bilindiğinden, fırıncıların aldığı bu karar tesadüfen yaygınlaşmış gibi görünmektedir. Fırıncılar, ateşe dayanıklı malzemelerden gelen ilave bromlar ile beraber kendi ekledikleri bromun insanlarda toksik brom yükünü etkilediğini öngöremezlerdi.

İyotlu Tuz Dolandırıcılığı

Ne zaman birileri iyot hakkında yazdığımı öğrense dudak bükerdi, çünkü iyot hakkında bilecek pek bir şey olmadığını varsayarlardı. Geçenlerde, Boston-New York arasındaki dört saatlik bir tren yolculuğunda, kendimi Wall Street Journal'ı okuyan bakımlı bir adamın yanında otururken buldum. Çantasının yanında bir Clifford damgası vardı ve her on beş dakikada bir cep telefonunda Buffy adında biriyle konuşuyordu. Başımı eğip

not aldığım sırada ise bana ne yazdığımı sordu. "İyot üzerine bir kitap" dedim.

"Oh, bunun hakkında her şeyi biliyorum. Her zaman iyotlu tuz kullanıyorum, ama Buffy pembe Himalaya tuzunu tercih ediyor." Bu gibi durumlarda kendimi dizginlemekte zorlanıyorum. Diplomatik tarafım konunun dağılmasına izin vermek istiyor. Aktivist tarafım çığlık atmak istiyor, "İyotlu tuz? İyotlu tuz hakkında bir şeyler bilmek ister misiniz? Beni iyotlu tuz hakkında konuşmaya başlatmayın." Diplomatik tarafım genelde savaşı kaybeder ve iyotlu tuza karşı davamı açmak için her şeyi durdururum. Kendimi kontrol edemiyorum.

Büyük kısmı iyotlu tuz dolandırıcılığından kaynaklanan bir iyot krizimiz var. İyotlu tuzdan yeterli miktarda iyot tüketilebileceğimiz ise devletimizin bir önerisi.

Peki, iyotlu tuzdan ne kadar iyot elde edersiniz ve ne kadarı vücudunuz tarafından emilir?

Bilen var mı?

Hiç kimse gerçekten bilmiyor, çünkü piyasada dolaşan yanıltıcı bilgi, üç aşamalı bir bilgi sahtekarlığı yaratmış durumda. Whistle-blower'lar (Çeviri Notu: Yönetimle ilgili bir usulsüzlüğü iç ve dış kaynaklara duyuran kişiler) hükümet tarafından oluşturulmuş bu kılavuzlara meydan okumalıdır, çünkü bu kılavuzlar yanlış bilgilere ve zararlı verme olasılığı yüksek kanıtlanmamış varsayımlara dayanıyor. İyot Beslenmesi: ABD Tuzunun İyot İçeriği adlı çalışmada Dasgupta ve arkadaşları tarafından "İyot Boşluğu" tartışması yürütülüyor. Boşluk, iyotlu tuzda olması gereken iyot miktarını ve gerçekte ne kadarının kullandığı anda ölçülebildiğini ifade ediyor. Araştırmacılar ayrıca, tuzun takviye için zayıf bir gıda ürünü olduğuna işaret ediyor, çünkü bir halojen olan klorür, iyot ile rekabet ediyor ve daha az etki etmesine sebep oluyor.

Dolandırıcılık 1. İyotlu tuzun gramında 0.075 mcg iyot içeriği olduğu düşünülmektedir. Ancak bu ölçüm fabrikada yapılır. Tuz markete ulaştığında, paketteki iyotun yarısı "buharlaşmıştır" ya da bilim insanlarının deyişiyle, tuz havaya doğru "süblimleşmiştir." Tuz paketini mutfağa getirip açtıktan sonra bir miktar iyot daha havaya karışır. Ne kadar uzun süre saklarsanız o kadar az iyot kalır. Tuzdaki iyot dengesizdir. Dasgupta ve arkadaşları, açılan iyotlu bir tuz paketindeki iyotun yarısının kaybolmasının 20 ila 40 gün sürdüğünü belirtiyorlar. Kilerinizdeki iyotlu tuz ne kadar zamandır orada?

Bu yüzden havaya karışan iyot kaybını düşündüğümüzde, tuzdan elde edilen iyot tüketimi tamamen teorikte kalır. Ürüne katılan miktar, gıdalarımıza iyotlu tuz serptiğimizde elde ettiğimiz miktar değildir. Hesaplamayı siz yapın. Sonuç olarak, hiç kimse iyotlu tuzdan ne kadar iyot aldığımızı bilmiyor. Birçok değişken var. Tuz depoda bekledi mi? Nemli veya sıcak bir alanda mı yaşıyorsunuz? Dolabınızdaki tuz ne kadar süredir atmosfere iyot dumanını sızdırıyor?

Dolandırıcılık 2. Morton (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nde tuz satan bir firma) fabrikasının kapısında duran ve en taze, en iyotlu tuzu elde edebilecek ortalama bir insan olduğunuzu varsayalım. Aldığın şey aslında ne? En konsantre iyotlu tuzun bile biyoyararlanımı yüzde 10'dur, yani yalnızca bir bölümü vücut tarafından emilir. İyodür tuza ilave edilebilir, ancak unutmayın, tuz, sodyum klorürdür. Klorür ve iyotun her ikisi de halojen elementler ailesi içindedir ve aynı reseptörler için birbirleriyle rekabet ederler. Klorürün, iyotun sağlayacağı yararın en azından bir kısmını yok etme kabiliyeti vardır. Hesaplamayı yine kendiniz yapın. Vücudunuz, Morton'daki iyi insanların konteynıra koydukları şeyin yüzde 10'unu emiyor. İyotun potasyum iyodat olarak una eklenmesinden farklı olarak, tuzdaki iyodun emilmesi zordur. İyotlu tuzdan bir miktar iyot alabilirsiniz ancak içeri girenler her zaman doğru yerlere gitmez.

Dolandırıcılık 3. Diğer bir senaryoda, fabrika kapısında duran bir kadın olduğunuzu ve sadece yüzde 10'luk biyoyararlanımı olan en taze tuzu aldığınızı varsayalım. İhtiyaç duyduğunuz miktarı alabiliyorsunuz, değil mi? İhtiyaç duyduğunuz miktar derken günde bir pound (yaklaşık yarım kilo) tüketiyorsunuz, değil mi?

Hayır. Kadınsanız hayır. Tuz, tiroit için faydalı olabilecek potasyum iyodür ile iyotlanır. Ancak memelerde ve yumurtalıklarda iyodürün yanı sıra iyot da gerekir. Bu sefer, matematiği atlayıp ve doğrudan bilime geçelim. Kadınlar iyotu yanlış bir şekilde alıyorlar.

İyot Krizi yaşadığımız bu döneminde işlenmiş iyotlu tuzları tüketmek için herhangi bir sebebiniz var mı? Cevap,

Sadece acil durumlarda tuza ihtiyacınız varsa ve işlenmemiş tuza erişemiyorsanız.

Sadece maddi sebeplerle iyot takviyesi sağlayamıyorsanız.

İyot kaynağı olarak sadece iyotlu tuzun alınması, aslında sadece başka tür bir iyot elde etmek için fazla yoksul olan topluluklara fayda sağlar. İyot tuzu, guatrın önlenmesi içindir, başka bir şey için değildir. İyotlu tuzun minimum standardı aslında "Guatr Standardı"dır, fakat diğer organların ihtiyaçlarını yansıtmaz. İyottaki bu Guatr Standardı, iyot pek çok başka hastalığı önlemeye yardımcı olabilecekken hükümetin bu kadar düşük

bir seviyeye çekmesi hayal kırıklığı yaratmaktadır. Düşük iyot maliyetlerine göz dikmek demek, aşağıda gizlenmiş daha pahalı problemlerin bedelini ödemek anlamına gelir. Göz önünde bulundurulması gereken bir başka şey de, işlenmiş tuzların, etkileri tartışmalı topaklanmayı önleyici alüminyum kimyasallarla birlikte gelmesidir. Yaşlandığımda karşıma çıkacak Alzheimer'ımın bakımı için yeterince para biriktirmediğim sürece, alüminyuma bulanmış işlenmiş tuz ürünlerini almazdım.

Daha Fazla İyot Hikayesi

Marla ile tanışın: Sertleşmiş, ağrılı, fibrokistik memeleri iyileşiyor.. Enerjisi artıyor..

Size Iodoral ile olan tecrübelerimi anlatmak istiyorum. Şimdiye kadar kullandığım en faydalı ürün oldu. Jinekoloğumun sadece taşlaşmış, ağrıyan göğüsler olarak tanımladığı fibrokistik memelerim var. Bana gerçekte zararı olmadığını, sadece ağrı yapacağını söylemişti. Bense bunu saçma buluyorum. Kendi başıma biraz araştırma yapmaya başladım, bir sırt problemi için bir kayropraktöre (Çeviri Notu: El ile omurga manüpilasyonu yapan kişi) gittim. Beni düzeltmek için yüzüstü uzanmamı istedi ve göğsüm inanılmaz derecede ağrıdı! Bu, "sağlıklı" hayatımın en güzel günüydü! Manuel bir lenf drenajı yaptı ve Iodoral almamı söyledi. Drenaj ağrıyı hemen rahatlattı, ancak bir gün içinde tekrar geri geldi.

Iodoral almaya devam ettim. Değişikliği fark eden ve bunu Iodoral'e bağlayan ilk kişi kocamdı. Yaklaşık üç hafta içinde kendimi çok daha iyi hissettim. Gerçekten iyiydi.. Enerjim vardı, bir yerlere gitmek ve bir şeyler yapmak istiyordum. Geçici bir kafein enerjisi değildi; 30 yaşındaki normal birinin hissetmesi gereken bir şeydi. Ve libidom geri geldi. Kocamın fark ettiği şey de buydu! Iodoral'dan önce, kocamla birlikte olmak istemiyordum. İstemek istiyordum ama isteyemiyordum. Ama aniden canım istemeye başladı!

Göğsüme gelelim. Göğüs ağrım tam olarak adetimden 10 gün önce başlıyordu. Ve çok şiddetli oluyordu. İkinci ayda, adet öncesi ağrı yoktu. Hem de hiç... Iodoral aldığım sürece de geri gelmedi. Almadığım

zaman, hemen geri geliyor. Annem 38 yaşı da meme kanseri geçirmişti. Şimdi 35 yaşındayım, sağlığımı kontrol altına aldım ve sessiz bir kurban olmayacağım! Kendiniz ve bulduğunu şifa için Tanrı'ya şükredin! Meme ve tiroit kanserinin Iodoral için sadece başlangıç olduğuna inanıyorum.

Lydia'nın kızıyla tanışın: Hashimoto'nun tiroitidi antikorları yavaşça düzeliyor..

Kızımın Hashimoto hastalığı var. Daha sonra yavaş yavaş 150 mg kadar çıkaracağım Iodoral'a başlattım. Antikor sayıları düşmeye devam etti. Hashimoto ve iyot hakkında duyduğum uyarılar nedeniyle ilk başta onu iyota başlatmaya direnmiştim. Çok gergindim, fakat bunu yaptığımız için minnettarım.

Priscilla'nın köpeği Abby ile tanışın: Kistler kayboluyor..

Birkaç yıldır köpeğim Abby'nin sırtında, kuyruğuna yakın bölgede büyük bir şişlik (veya kist) vardı. Veteriner bana bunun yağlı bir kist olduğunu ve ona karışmamamı ve sıkmamamı önerdi (ki yapmadım). Bir ay önce , veteriner randevusundan sonra ne olacağını görmek için o bölgeye biraz Lugol Solüsyonu uyguladım. Geçen hafta daha büyük ve yumuşak göründüğünü fark ettim. Bugün açıldığını ve kendi kendine boşaldığını gördüm. Kalan irini yavaşça sıkıp hidrojen peroksitle temizledim ve üzerine biraz Lugol Solüsyonu döktüm. Topaklanma gitti ve köpeğim şu an çok iyi! İyot harika bir şey!

Kısım 18
Meme Kanseri'nin Mükemmel Fırtına Teorisi

İnsan vücudunda iyot bulunmaması bir kanser tetikleyicisidir.
Jorge Flechas, MD, MPH

Buna Normal mi Diyorsunuz?

Hayatının üçte birinde nasıl olur da göğüs sağlığı insanın hayatını mahvedecek kadar yanlış gidebilir sorusunu araştıran ve meme kanserini yenen birisi olarak, uzmanların birçok kez beni şaşkına çevirdiğini gördüm. Bana söylenene inanıyordum. Göğüslerimde ağrı veya şişkinlik hissettiğinde, ara sıra ağrı ve şişliğin normal olduğu söylendi. Bu "normal" durum o kadar normaldi ki bir adı vardı: "iyi huylu meme hastalığı." İsminin ilk kelimesi iyi huylu olan, sonunda da hastalık olan bir durumunun hâlâ nasıl normal olarak adlandırılabileceğinden emin değildim. Bu dilbilimsel sorunu gündeme getirdiğimde, "iyi huylu meme hastalığı normal bir şeydir, çünkü çok yaygındır" cevabını aldım.

Sifilis (frengi) 1800'lerde Avrupa nüfusunun yaklaşık yüzde 50'sini etkilediğinde, hiç kimse (yüzyıl önce bile) bunun normal olduğunu söylemedi.

Fakat bir hastalık bu kadar yaygınsa, bunun adına 'salgın' diyemez miyiz?

Ya da bir tür büyük halk sağlığı sorunu? Yaygın olmak ne zaman normale eşit oldu? Burada kurduğum mantığı kendi içinizde bir değerlendirin. Yaygın-normal- iyi huylu tümör-hastalık bunlar bizi iki kat oksimoron yapar, değil mi?

Ne yazık ki, o zamanlar genç ve tecrübesizdim, bu yüzden doktorlar beni iki kat oksimoron yapacak açıklamayı yaptığında, yetkililere ya da varsayımlara meydan okuyacak kadar eğitimli değildim. Sağduyumu, boynunda steteskop taşıyan veya beyaz bir önlük giyen herhangi birine teslim ediyordum. Varsayımım şuydu: "Ne yaptıklarını biliyor olmalılar"

Sadece kendi bağımsız araştırmamı yapmaya başladığımda, iyi huylu meme hastalığının kansere dönüşebileceği gerçeğini (kanıtları ile) ortaya çıkardım. Bu normal-sık görülen-iyi huylu meme hastalığı efsanesinin beni ne kadar kötü yanılttığını fark ettim. Aslında, araştırmalar meme kanserinin "saldırı" şeklinde ortaya çıkmadığını, çoğu zaman göğüsler hastalanıp iltihaplandığı zaman yavaş bir şekilde geliştiğini gösteriyor. Hasta olan tüm göğüsler sonunda kansere dönüşmez, ancak iyi huylu meme hastalığı bu aşamada yüksek bir risk faktörü oluşturur. Bir Mayo Clinic (Çeviri Notu: Amerika Birleşik Devletleri'nin Minnesota eyaletinde kurulmuş kâr amacı gütmeyen akademik tıp merkezi) araştırmasında, atipik hiperplazi denilen iyi huylu meme hastalığı tanısı alan kadınların üçte birinin beş yıl içinde invazif meme kanserine yakalandığı ortaya çıkarılmıştır.

Doğanın en gizemli bebek maması fabrikası olan göğüsleri hasta veya iltihaplı yapan nedir? Durum çok yaygın olduğu için, bilim adamlarının, bir kadının yaşamı boyunca meme sağlığının ne zaman bozulmaya başladığına ve neden bozulduğuna daha fazla dikkat edeceğini ya da bu soruların cevabını aradığını düşünürsünüz.

Bir doktorun, "Göğüsleriniz neden hasta olmuş olabilir?" diye sorduğunu hiç duydunuz mu? veya "Neye maruz kaldınız?". Oysaki tıp, "O virüsü nasıl aldınız?" ya da "Bu enfeksiyonu kapabileceğiniz nerelerde bulundunuz?" diye sorar. Mezotelyoma (Çeviri Notu: Akciğer zarı kanseri) teşhisi konulursa, belirli kanserojenlere maruz kalıp kalmadığınız sorgulanır. Evrenin bu milyonlarca yıllık tarihi içinde herhangi birine göğüslerinin neden şiş, hassas veya topaklı olduğu soruldu mu? Elinizi kaldırın. Var mı böyle bir kimse?

Hiç kimse.

Uygulayıcılar en iyi ihtimalle, çuha çiçeği yağı veya Advil (Çeviri Notu: Bir tür aspirin) gibi iltihap önleyici (anti-enflamatuar) takviyeleri reçete eder veya hastalara kafein almamalarını söyler. Ancak bu "yara-bandı" uygulaması, durumu yok saymaktan başka bir şey değildir. Eğer bu stratejilerden herhangi biri işe yarayabilirse, altta yatan nedeni

maskeleyerek bunu başarır. Herhangi bir enflamasyon, anti-enflamatuar ilaçlarla veya daha az kafein almakla iyileşebilir. Ama sorgulanması gereken asıl şey bu iltihaplanma (enflamasyon) neden ortaya çıktı?

David Brownstein'ın dediği gibi,
Fibrokistik Meme Hastalığı, 'Advil Eksikliği Sendromu' değildir.

Kültürümüzün beyni, hasta göğüslerin normal olduğu ve meme kanserinin mamogramların çekimleri arasındaki sürede aniden ortaya çıktığı efsanesiyle yıkanmıştır. Bir gün göğüsleriniz tamamen sağlıklı görünüyorken, bir anda mamogram üzerinde bazı hoş olmayan beyaz noktalar görünür. Bilim adamları, meme kanserlerinin tespit edilmeden önce yedi veya daha fazla yıl süresince büyüdüğünü biliyorlar, ancak popüler kültürde 'gelişme teorisi' yerine 'aniden ortaya çıkan kanser saldırısı' efsanesi devam ediyor. Bu hatalı mesaj, Ekim Ayı Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı™ kampanyaları tarafından pazarlanmaktadır. Evet, doğru okudunuz. İsimden sonra gelen bir tescilli ticari marka sembolü. Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı™, meme kanseri ilaçları üreten bir ilaç şirketi olan Astra-Zeneca'nın tescillenmiş ticari bir markasıdır. Farkındalık: bir milyar dolarlık endüstri..

Ama neyin farkındalığı? Sebeplerin mi? Hayır. Ekim, mamogram farkındalık ayı olarak da adlandırılabilir -bunların tümü meme kanserine dayalı "saldırı" efsanesine dayanmaktadır. Meme Kanseri Endüstrisi, at kaçtıktan sonra ahır kapısını kapatmak için daha büyük ve daha iyi yollar üretmek üzere tasarlanmıştır. Endüstri ahırın kapısını kilitlemek değil sadece atı yakalamak istiyor.

Endüstri iyi huylu meme hastalığı gibi önlenebilir risk faktörlerini görmezden gelmek için daha kötü bir zaman seçemezdi. Kanser öncesi iyi huylu meme hastalığı halihazırda büyüyen bir krizdir. Dr. Jorge Flechas, otopsilerde ortaya çıkan iyi huylu meme hastalığı işaretlerinin 1928'de yüzde 23'ken 1973'te bu oranın yüzde 89'a yükseldiğini belirtiyor. İyi huylu hastalıkların tümü agresif yayılan kötü huylu hastalığa dönüşmez, ancak birçoğunda bu durum yaşanır. Mayo Clinic'ten Onkolog Dr. Lynn Hartmann, iyi huylu meme hastalığının ilerlemesinin risk faktörlerini araştırmaktadır. New England Tıp Dergisi, Hartmann ve ekibinin, iyi huylu hastalığı olan kadınların, bu hastalığa sahip olmayan kadınlara kıyasla hangi oranda meme kanseri geliştirdiğini görmek için 15 yıl boyunca bu kadınları takip ettiğini yayınlamıştır. Kötü huylu "proliferatif" (Çeviri Notu: çoğalan) hastalık tanısı konulan kadınlarda meme kanseri gelişme olasılığının yüzde 88 olduğu saptandı. Daha agresif iyi huylu has-

talığı (atipik hiperplazisi) olan kadınlarda meme kanseri gelişme olasılığı, iyi huylu tümör hastalığı olmayan kadınlara göre 4.2 kat daha yüksekti.

Bu gelişmelerle birlikte, iyi huylu hastalıkların tehlikeleri yavaş yavaş halk arasında bilinmeye başlandı. Hartmann şimdi "İyi Huylu Meme Hastalığı: Meme Kanseri Riskinin Moleküler Tahmini" adlı Savunma Bakanlığı Başarı Merkezi projesinde ana araştırmacı olarak görev yapıyor.

Ancak tıp yavaş hareket eden bir mekanizmadır. Birçoğumuz, hayatımızın 15 yılını hasta göğüslerin normal olmadığını söyleyecek bir araştırma sonucunu beklemek için harcamak istemeyiz. Meme kanseri oranları, 1970 yılında yirmide birden, 2000 yılına gelindiğinde sekizde bir oranına yükseldi. Giderek daha genç yaştaki kadınlara invazif meme kanseri teşhisi konuluyor. Genç göğüsler nasıl oluyor da bu kadar hızlı bir şekilde hasta olabiliyor? Genç göğüslerin bu düzeyde hastalanacak yaşta olmadığını düşünebilirsiniz. Çoğu meme kanserinin tespit edilebilir hale gelmesinin yedi ya da daha fazla yıl sürdüğü düşünüldüğünde, yakın gelecekte 20 yaşındaki kadınlar için açık bir tehdit mi mevcut? Peki ya otuz yaşındaki kadınlar?

Meme Kanseri Oranları Neden Yükseliyor?

1968 – Risk, 20'de 1 **2006 – Risk:7-8'de 1**

Şekil 9.

İyotun Unlardan Çıkarılıp Yerine Bromatın Kullanılmaya Başlanmasından Beri Meme Kanseri Oranlarındaki Artış

Meme kanseri, önceleri yaşlanan kadınların hastalığıydı. Artık değil. Genç bir ameliyathane hemşiresi olan Jennifer, "Göğüs ağrım on iki yaşımdan beri insanlara sarılmamı engelliyor" diyor. Jennifer müstakbel bir meme kanseri kurbanı mı?

Neler oluyor? Meme kanserindeki artışı ne ile açıklayabiliriz? Başka hangi kanserlerde artış yaşanıyor? Tiroit kanseri 1975'ten bu yana yüzde 182 arttı. Kadınlar erkeklerden daha sık tiroit kanserine yakalanıyor. Kadınlar, göğüsleri ve yumurtalıkları beslemek için daha fazla iyota ihtiyaç duyuyor. Büyük göğüslü kadınların daha da çok iyota ihtiyacı var. Ayrıca,

Tiroit Kanseri için de bir Kusursuz Fırtına Teorisi var mı? İyi huylu nodüller ve kistler bu organları da etkilemektedir. Memelerde, yumurtalıklarda ve tiroitte ortak olan şey nedir?

Her üçü de, gelişmek ve sağlıklı kalmak için iyota bağımlıdır, fakat;

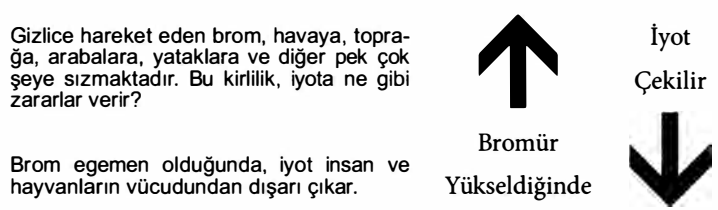
Beslenmeyi düzeltmeden ve

Toksinleri temizlemeden beklenileni veremezler.

Gerekli miktarda iyot olmadığında, memeler ve yumurtalıklar tıkanıyor ve şişiyor gibi görünüyor. Hücre zarları çalışmıyor. Yeterli iyot olmadığında, toksik sıvılar artıyor ve genişlemelere ve iltihaplara sebebiyet veriyor. Sıvı kistlerde toplanıyor. İpliksi ve lifli doku gelişiyor. Nodüller büyümeye başlayabiliyor. En kötüsü, fibrokistik memeler kaya gibi sert büyüyor. Doğanın bebek maması fabrikası, bir zehir yemiş gibi davranıyor. Hımmm.

İyot Reseptörlerini Zehirleyen Brom

Bekleyin. Spesifik bir iyot karşıtı (anti-iyot) toksin, memelerde, yumurtalıklarda ve tiroitlerde bulunan ve koruyucu görevler üstlenen iyotu dokulardan dışarı atarak gerçekten zehirlerse ne olur? Bu iyot karşıtı (anti-iyot) zehir, yukarıda sayılan organlardaki dokuları besleyen maddelerinin ve dolaşım sıvıların alımını engellerse ne olur? Peki ya o zehir 1970'lerde ateşe dayanıklı malzemelerde, böcek ilaçlarında ve gıdalaradaki katkı maddelerinde bir element olarak ortaya çıkıp çevremizi sarmaya başlarsa ne olur? Onlara 'Brom Ailesi' diyebilir miyiz? Brom elementi, hücre seviyesinde iyotu baskılayarak aşırı iyot eksikliklerine neden olabilir mi? Cevap: Evet!


Gizlice hareket eden brom, havaya, toprağa, arabalara, yataklara ve diğer pek çok şeye sızmaktadır. Bu kirlilik, iyota ne gibi zararlar verir?
Brom egemen olduğunda, iyot insan ve hayvanların vücudundan dışarı çıkar.
İyot
Çekilir
Bromür
Yükseldiğinde

Şekil 10.

Bromun Baskın Hale Gelmesi İyot Eksikliğine Sebep Olur

Biyokimyacılar, halojen grubundaki bir elementin başka bir elementi bu şekilde devre dışı bırakmasına "rekabetçi inhibisyon" diyor. Brom baskın hale geldiğinde iyot geri çekilir. Brom iyotu dışarı ittiğinde, bir eksiklik durumu oluşur, hücreler zehirlenir ve iltihaplanır. Zehir paradigması büyük bir cesaret örneği ile yeni yeni keşfedilmeye başlanıyor çünkü bu zehirlenme şekli tersine çevrilebilir bir durumdur.

Kimse geceden sabaha brom zehirlenmesi geçirmez. Bromların birikmesi genellikle yıllar alır. Bromlu ateşe dayanıklı malzemeler teknik olarak "kalıcı toksinler" olarak tanımlanır, yani vücutta diğer toksinler kadar kolay metabolize olmazlar. Bazı bromlar dokulara yerleşir ve burada çok uzun süre kalır.

Şekil 11.

Meme Kanseri İçin Kusursuz Fırtına Teorisi (İyot Eksikliği, Orta Yaşlı Kadınlar, Brom Maruziyeti)

1970: Meme Kanseri'nin Kusursuz Fırtına Teorisi Başlıyor

Bromlu ateşe dayanıklı malzemelerin ve pestisitlerin (böcek ilaçlarının) kullanımının, ekmekte iyodadın yerine bromatın geçmesiyle hemen hemen aynı zamana denk geldiğini gözlemlediğimde, Meme Kanseri'nin Kusursuz Fırtına Teorisi'ni geliştirdim.

Meme kanserindeki artış bu zaman dilimine tekabül eder.

Tek başına meydana geldiklerinde önemsiz olabilecek ilişkisiz olaylar aynı anda bir araya geldiğinde ortaya çıkan felakete Kusursuz Fırtına adı verilir.

Olay 1: 1970'lerde, un ve unlu mamulleri mayalamak için kullanılan başlıca besinsel iyot kaynağımız olan iyodat formunun undan çıkarıldığı zaman meydana geldi. Olay 1 yeterince kötüydü.

Olay 2: Unlu mamullere iyodat yerine bir brom formu olan potasyum bromat eklendiğinde meydana geldi.

Evet, iyot yerine bir anti-iyot eklendi.

İkinci olay ilk olayı daha feci hale getirdi. Yumurtalardan ve deniz mahsullerinden gelen az miktardaki besinsel iyotun vücuda girmesinden sonra vücutta undan gelen bromatın tacizine maruz kalıyordu.

Olay 3: Fakat bekleyin, dahası var. Amerika'nın broma olan bu toplu maruziyeti unla bitmedi. Meme Kanseri'nin Mükemmel Fırtına Teorisi, 1970'lerde bir başka büyük brom istilasını keşfetti: bromlu ateşe dayanıklı malzemelerin kitlelerce kullanılması.. Ateşe dayanıklı kimyasal toz, her gün kullandığımız kilim, döşemelik kumaş, doldurulmuş hayvanlar, yataklar, arabalar ve elektronik ürünlerden yayılıyordu.

Bu tozlar, onları soluduğumuzda kan dolaşımımıza girer ve dokularda, endokrin sistemde ve beyinde tutunur. Ateşe dayanıklı toz en ağır brom kaynağı olmasına rağmen, bromlu bitkisel yağ (BVO) içeren bazı gazlı içecekler, sporcu içecekleri ve yiyeceklerle de vücudumuza brom akmaya devam ediyor. Uyuşturduğu, tiroidi baskıladığı, üremeyi bozduğu ve hatta akıl hastalıklarına neden olduğu bilinen, sinsi bir element olan brom ve bromidlerle çevrelenmiş durumdayız. Bromlu ateşe dayanıklı malzemelerden gelen toz anne sütüne bile bulaşabiliyor. Brom birçok ülkede yasaklanmasına rağmen, ABD'de yasaklanmamıştır. Soru şu: Neden burada da yasaklanmadı?

Sonra, tuzdan kaçınma modası ve iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğu fikri ile beraber yaygınlaştı. Süpermarkete gittiğinizde kontrol edin, mevcut tuzun sadece yarısı iyotludur. Bazı insanlar iyotun kimyasal bir katkı maddesi olduğuna inanıyor. İnsanlar iyotlu tuzu tüketse bile, tuzdaki iyot undan alınan iyot kadar emilmez. İyotlu tuz insanlara yanlış bir güvenlik hissi veriyor. 2000 yılında Ulusal Sağlık Merkezi istatistikleri, insanların yaklaşık 30 yıl öncesine kıyasla yüzde 50 daha az iyot kullandığını ortaya çıkarmıştır.

İyotun çıkarılması ve bromun eklenmesi, bromun baskın olduğu ve iyotun geri çekildiği yıkıcı bir senaryo yaratır. Broma olan maruziyet, göğüsleri korumak ve beslemek için orada bulunan iyot miktarını azaltır. Sıvılar birikmeye başlar. Kistler toksinlerin atılmasına engel olur. Hormon reseptörleri bozulur, meme hastalığı kötüye gider.

İyi huylu meme hastalığını bir gün ila üç ay içinde tersine çevirmek için hangi ucuz, komplike olmayan element mevcuttur?

İyot. Bunu tıbbi çalışmalardan biliyoruz. İyot kullanan ve hikayelerini paylaşan binlerce kadın sayesinde biliyoruz. Bunu, yüzlerce İyot Eğitimli Uygulayıcı'nın klinik raporlarından biliyoruz. Bütüncül Tıp Uzmanı, Dr. Michael Schachter, 2010 yılında gerçekleştirilen Amerikan İleri Düzey Tıp Merkezi Konferansı'nda iyotla ilgili yaptığı sunum sırasında, izleyicilere şu anda hastalarının kaç tanesine iyot verdiklerini sordu. Uygulayıcıların yarısı ellerini kaldırmıştı!

İnsanlara iyot üzerine bir kitap yazdığımı ve iyot kullanıcılarından geri dönüşler beklediğimi bildirdiğimde, fibrokistik meme hastalığı olan insanlardan o kadar çok e-posta aldım ki tüm bu çarpıcı ve samimi iyileşme hikayelerini kullanmam mümkün değildi.

İyot toksini dışarı atabiliyorsa, göğüsleri sağlıklı tutmak için gereken bu 'panzehir' oldukça önemli olmalıydı. Meme Kanseri'nin Kusursuz Fırtına Teorisi'nin mevzuya dahil olduğu yer burasıdır: Zehir ve panzehirin hikayesi.

Ancak, Kusursuz Fırtına'nın 4. Olayı, bebek patlamasına dahil olanların (Çeviri Notu: Baby Boomers, Bebek Patlaması, ABD'de 2. Dünya Savaşı sonrasında nüfusunun teşviklerle artırılması amacıyla düzenlenen kampanyaya verilen isim) ve bebek patlaması sonrasını yaşayan kadınların hormonlarının düzensiz olduğu menopoz öncesi durumların görülmeye başlamasıdır. Bu dönemde hormonlar düzensizleşir ve hormon reseptörlerinin ve meme dokularının optimum şekilde çalışması için reseptörlerin temiz olması ve dokularda toksin bulunmaması gerekir. Orta yaşlı kadınlar, meme kanserine karşı en savunmasız gruptur ve bromlardan dolayı endokrin sistemlerinin bozulma olasılığı yüksektir.

Meme Kanseri'nin Kusursuz Fırtına Teorisi

Çalışma mekanizması?

İyot, o kadar fazla çalışma mekanizmasına sahiptir ki, meme de dahil olmak üzere her durumda tam olarak nasıl çalıştığı hala tam olarak bilinmemektedir. Dr. Gy Abraham, "deobstruent" (toksinleri yok etme) teriminin 1800'lerde enfeksiyon, şişkinlikler, cilt sorunları, endokrin sisteme bağlı sorunların ve diğer anormalliklerin iyotla "bastırılmasını" gözlemleyen

hekimler tarafından kullanıldığını belirtmektedir. O zamandan beri, bilim hayati organların hem sağlıklı gelişimi hem de bakımı için iyotun ne kadar temel bir madde olduğunu öğrendi. Ancak, bir doktorun da ifade ettiği gibi, "göğüslerin iyotu sevdiği" açıktır. İyot uygulamalarının öncüsü Dr. Bernard Eskin'in 1974'te yaptığı bir araştırmaya göre, hasta göğüsler normal göğüslerin iki katı kadar radyoaktif iyot emmektedir.

Şekil 12.

Anormal Göğüsler Normal Göğüslerin İki Katı Kadar Radyoaktif İyot Emmiştir.

Ref. Eskin ve arkadaşları, Radyoaktif İyot'un İnsan Göğüslerinde Emilimi, Kadın Doğum ve Jinekoloji, 1974

Bilim adamları, iyotun memelerde bazı spesifik davranışlar sergilediğini görmüşlerdir.

Kemirgenlerde besin yoluyla alınan iyot bloke edildiğinde şişlik, nodül ve iyi huylu meme hastalığı gelişmişti.

Meme kanserine neden olan kimyasal (DMBA) verilen kemirgenlerde, vücutlarında yeterli iyot olduğu sürece tümör gelişimi gözlenmiyordu.

İyot memelerdeki östrojen reseptörlerini duyarsızlaştırır.

Bilim adamları (Vega-Riveroll ve ark.) biyopsi yapıldıktan sonra bir grup meme kanseri hastasına iyot verdiğinde, iyot (1) kanser hücresinin ölümüne neden oluştu, (2) kanser hücresi bölünmesini yavaşlatmıştı ve (3) tümörü besleyen kan damarlarının boyutunu ve sayısını düşürmüştü.

İyota aynı zamanda olması gerekenden daha aktif yumurtalıklardaki östrojen üretimini azaltmıştı.

Kusursuz Fırtına'yı tersine çevirebilir miyiz? Hayati tehlike oluşturan bu hastalığı yaratan üç etkene tersine-mühendislik uygulayarak meme kanseri riskini azaltabilir miyiz?

İyot Çözümü "harekete geçmek" anlamına gelir. Daha yola çıkmadan kusursuz fırtınayı yakala. İyot eksikliği yılanının başını daha küçükken ez. Daha fazla öğren. Bekleme!

Daha Fazla İyot Hikayesi

SuAnn ile tanışın:

Memedeki kitleler kayboluyor, meme enflamasyonu artık söz konusu değil, meme kanseri tekrarlanmıyor..

İyot kullandıktan sonra üç tane başarı öyküsü yaşadım:

Sol meme implantımın üstünde cilt üzerinde küçük bir ben/büyüme vardı. İki yıl boyunca %2'lik Lugol Solüsyonu ile aralıklı olarak boyadım. Ben kayboldu ve şimdi kansere dönüşme konusunda endişelenmeme gerek yok.

2009 yılında sağ göğsümde sıcak bir nokta gösteren bir termogram yapılmıştı. Artık yıllık olarak tekrarladığım termogramlarda sağ göğsümde herhangi bir iltihaplanma gözükmüyor. Iodoral'i yardımcı vesinler ile birlikte alıyorum ve aynı zamanda göğsümü Lugol Solüsyonu ile boyuyorum.

Ayrıca üç yıl önceki mastektomimden beri sol tarafımda meme kanseri nüksü(tekrarı) oluşmadı (Iodoral ve Lugol).

Jo ile tanışın: Libido ve cinsel istek geri dönüyor..

40 mg Lugol Solüsyonu aldıktan sonraki ilk gün uyumadan önce 'garip' bir kalp atışım vardı ve ertesi gün 20 mg'a geri döneceğimi düşünüyordum. Ama sonra seksi bir rüya görerek uyandım ve uyandığımda hala "ilgiliydim", çünkü bu gerçekten benim için önemli bir mesele, bir süredir seks motivasyonum sıfırdı. Sonra kahvaltı yaptım, duş aldım, kıyafetlerimi giydim, bir mektup göndermek için işlek bir caddeyi

geçtim, iki kilometreye yakın mesafeyi yürüdükten sonra evcil hayvan mağazasına girdim ve ardından geri dönmeyi başardım. Kulağa çok bir şeymiş gibi gelmiyor ama bu gerçekten belirgin bir ilerleme. Günlerdir bunları yapmaktan vazgeçip duruyordum ve bugün kendimde bunları yapma gücü bulduğum ilk gündü.

Felicia'yla tanışın: Menopoz kaynaklı gece terlemeleri ortadan kayboluyor..

Doktorum iyotun tüm hormon reseptörlerini normalleştirdiğini söyledi. Belki de menopoza dayalı gece terlemelerimin tamamen kaybolmasının nedeni budur.

Greg ile tanışın: Kanayan diş eti ve diş eti ağrısı, Lugol Solüsyonu'na bulanmış diş ipi ile çözüldü.

İyota bulanmış diş ipi ile diş eti kanamalarımdan ve tahriş olmuş (iltihaplı) diş etlerimden kurtulduğuma inanıyorum. Bu problemi bir yılı aşkın bir süredir değişik boyutlarda yaşıyordum. İyota bulanmış diş ipiyle, iyotu sorunun "kökü"ne ulaştırdım. Günde iki kez kullandığım diş ipi ile sadece birkaç hafta sonra tüm ağrılarım ve kanamalarım kayboldu. Şimdi sorunların geri dönüp dönmeyeceğini görmek için "iyot ipi"ni bıraktım ve normal diş ipi kullanıyorum. (Geri dönmemesi için dua ediyorum).

Maddy ile tanışın: Meme kanseri sonrası tespit edilen kist, mamografide yok oldu.

Ben 60 yaşında bir kanser koçuyum ve meme kanserini yendim. On beş yıl önce meme kanseri oldum ve sol göğsüme mastektomi yapıldı. Daha sonra, 2008 yılında, göğsümün kalan kısmında bir kist gelişti. Bir mamografide büyük bir kist olduğu ortaya çıktı ki zaten ben de hissedebiliyordum. Bunun tekrarlanabileceği konusunda ciddi endi-

şelerim vardı ve bu yüzden birkaç yöntemi denemiştim. Hiçbir şey işe yaramamıştı. Lynne'in Breast Cancer Düşünce Kuruluşu'nda Funahashi'nin hayvanlarda iyot ve progesteron kullanarak yaptığı çalışmaları duydum. Elde ettiği sonuçlar, progesteronun iyotun doğru hücrelere gitmesine yardımcı olduğunu göstermişti. Bu yüzden oral olarak 50 mg Iodoral kullandım ve Lugol Solüsyonu'nu göğsümde kistin olduğu bölgeye bir Q-Tip (kulak pamuğu) aracılığı ile sürdüm ve bunun yanında Lugol Solüsyonu cildimde emilir emilmez doğal bir progesteron kremi de sürüyordum.

Kist 48 saat içinde küçülmeye başladı. Ben de Iodoral'i 25 mg'a düşürdüm. Kötü bir fikirdi. Kist hemen geri geldi. Protokolü sıkı bir şekilde tekrar uyguladıktan sonra kist yeniden kayboldu. Doktorum görüntülerde artık hiçbir şey olmadığını söyledi ve raporunda kistin ortadan kaybolduğunu yazdı. Tüm bu belgeleri Lynne'e verdim – konuşmalarındaki slaytlarda benim tetkiklerimin resimlerini kullanıyor.

Jane ile tanışın: Tiroid nodülleri ve kistleri artık görünmüyor..

Son tiroit ultrasonumdan itibaren tiroit nodüllerimin ve kistimin artık görünmediğini söyleyebilirim.

Bir süre küçülen rahim fibroidlerim için bir ultrason yapılmayacak. Somut bir kanıt elde eder ve kadın doğum uzmanım ve jinekoloğumun yüzündeki ifadeyi görür görmez sizinle iletişim kuracağım.

Marjorie ile tanışın: Bu onun bozuk para büyüklüğündeki meme kitlesi, fibromiyaljisi ve diğer önemli gözlemleriyle ilgili hikayesidir

(İzin alınarak blogundan aktarılmıştır)

http://thisissogood.wordpress.com/2012/02/10

Bu, aylardır yazmak istediğim yazılardan biri. Umarım sizin için veya tanıdığınız biri için ilginç ve belki de yararlı olur. Amacım iki

yönlüdür: fibrokistik meme hastalığı ve iyot takviyesi konusundaki deneyimimi tartışmak ve İyot: Neden İhtiyacınız Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsınız'ı gözden geçirmek.

2005 yılında (28 yaşında), sol göğsümde küçük bir kitle buldum. O zamanlar zihniyetim tamamen geleneksel bilgelikle kuşatılmıştı. Günlük beslenmemde az yağlı ve sözde "kalp dostu" kepekli tahılları tüketiyordum, spor salonunda çok ciddi spor yapıyordum ve modern batı tüm cevaplara sahipmiş gibi görünüyordu. Panik içinde doktorumu aradım ve göğsümden muayene olmaya gittim. Kitlenin anormal olduğunu kabul etti ve beni hemen bir mamogram yaptırmam yönlendirdi. Bu teste kadar stres beni ele geçirmiş durumdaydı ve mamografi sırasında neredeyse bayılıyordum. Yaşadığım şeyin ağrının (Aman Allah'ım) ve kaygının bir birleşimi olduğunu düşünüyorum.

Tabii ki, filmlerde bir şey gördüler! Seçeneklerimi tartışmak için bir cerrahla görüşmem istendi. Fibrokistik meme hastalığım olduğunu ve bulduğum kitlenin fibroadenom olduğunu söyledi. Kanser formunda değildi, ama çıkarılması gereken bir şeydi. Çünkü eğer kendi haline bırakılırsa tenis topu boyutuna kadar büyüyebilirdi (daha fazla panik oluyorum). Ben de uyutulmadan çıkarılmasını kabul ettim. Ameliyat sırasında uyanıktım ve çıkarıldığı sırada bana gösterildi. Olsa olsa küçük bir bilye boyutundaydı. Kutuya konuldu, test edildi ve birkaç gün sonra görüşmeye çağırıldığımda temiz olduğu söylendi.

Peki, bu neden oldu? Bu konuda ne yapacaktım? Gelecekte ortaya çıkarsa ameliyat üzerine ameliyat mı olacaktım? Cevaplar sırayla şöyleydi:

Hiçbir şey bilmiyoruz - sadece düzenli mamogramlarla izleyelim ve evet, meme kitlelerini görmezden gelemezsiniz. Muhteşem. Ben de, iyi bir kız gibi düzenli meme muayeneleri ve rutin mamogramların yanında çok sayıda ultrason yaptırmaya devam ettim. Bu sırada herhangi şüpheli bir kitle ya da taşlaşma olmadı. İkinci mamogramdan sonra artık reddetmeye başlamıştım. Batı tıbbını temsil eden doktorum, düzenli meme muayenesi yaptığım sürece 40 yaşına kadar onları durdurabileceğim konusunda anlaşma yapabileceğini söyledi. TAMAM. Anlaştık.

Bu sırada, kronik bel ağrılarım başlamıştı. 2009'da, klasik tıp semptomlarımı hafifletemediği için ağrılarımdan kurtulabilmek için alternatif bir tedavi aramaya başlamıştım... Bütüncül bakış açısına sahip bir doktorla harika bir başarı elde ettim ve ondan beni bütüncül bir

aile hekimine sevk etmesini istedim. Şimdi Alternatif/Bütüncül/Naturopatik tıbba tamamen inanan birisiyim. 2011 yılının Nisan ayında, tüm sağlık kayıtlarımın ofisine transferini yaptıdım ve takipli hastası olmak için onu bizzat ziyaret ettim. Fibrokistik meme hastalığı geçmişimi tartıştık. Muayene etti ve herhangi bir anormallik olmadığını belirtti, ancak yıllık olarak izleyeceğimizi söyledi (hala düzenli meme muayenesi yaptırmam için beni teşvik ediyor). Bir ay sonra sağ göğsümde bir cent (Çeviri Notu: Bir cent'in büyüklüğü yaklaşık bir kuruşa eşittir) büyüklüğünde bir kitle buldum. Hayır!-işte yine başlıyoruz... Yeni doktorumu görmek için randevu aldım ve bir hafta boyunca randevu günü gelene kadar kitlenin büyüklüğü artmıştı [şimdi yaklaşık bir çeyreklik(yaklaşık bir TL) boyunda]. Bana geçmişte söylenenleri hatırlayarak, ameliyat ya da mamogram istemediği için onun kafasını ütüledim! Beni dinledi ve hızlı bir şekilde korkularımı yatıştırmayı başardı. Kesinlikle mamografi yoktu ve bu ameliyattan kaçınmam için iyi bir şanstı.

Birinci adım meme termolojisi (ısı artışıyla hastalıklı dokuyu saptayan bir tetkik yöntemi) ile kontol etmekti. Tamamen invazif olmayan, ağrısız ve hayır, hiçbir şey - sadece düzenli mamogramlarla izleyin ve evet, radyasyonsuz seçeneği görmezden gelemezsiniz. Prosedür sigorta kapsamında değildi (elbette), fakat mevcut durumuma bazı cevaplar almak ve huzurlu olmak için 100 $ 'ı gönül rahatlığı verebilirdim. Beklendiği gibi, taramam kanser için negatif çıktı, fakat başka bir fibroadenomum vardı.

İkinci adım, yüksek dozlarda İyot (50 mg Iodoral) ve 100 mcg Selenyum ile desteklemeye başlamaktı. Nedenini bilmiyorum ama bu beni çok korkuttu. ABD'de iyot için tavsiye edilen (RDA) günlük doz 150 mcg'dı. Bu kadarını almak güvenli miydi? Yan etkileri nelerdi? Uzun vadeli sonuçları olur muydu?

Doktorum endişelenmeye gerek olmadığını söyledi. Ona güvenmeme rağmen, hala emin değildim. Aceleyle eve gittim ve Iodoral takviyesini ve fibrokistik meme hastalığını araştırmaya başladım. Neredeyse hiçbir şey bulamadım.

İnternette bulduğum şey gerçekten cesaretimi kırmıştı. Kadınlar, Iodoral'ı denediklerini fakat semptomlarında iyileşme olmadığını belirtmişlerdi. Bütün bunlar olurken Alex'in, Dr. David Brownstein'ın West Bloomfield, MI'daki Bütüncül Tıp Merkezi'nde meme kanseri için tedavi görmekte olan bir iş arkadaşı vardı. Doktorun İyot: Neden

İhtiyacınız Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsınız adlı kitabını benim için satın almıştı, elime geçtikten sonra hemen içine daldım. Buradaki bilime girmeyeceğim, çünkü hakkını veremem. Söyleyeceğim şey, göğüslerin ve tiroidin, vücudun iyot depolamak için kullandığı ana depolardan ikisi olduğudur. İyot, eksik veya tükenmiş olduğu zaman, bu dokular fibrokistik meme hastalığı ve meme kanseri dahil olmak üzere bir çok hastalığa karşı korunaksız hale gelirler. Dr. Brownstein'ın kitabında bu konuya ayrılmış koca bir bölüm var.

Ben de iyot takviyesine şans vermeye karar verdim. Talimatlar, altı hafta boyunca günde bir kez 50 mg Iodoral ve 100 mcg Selenyum almak ve sonra ardından gelen altı hafta boyunca Iodoral'i 25 mg'a / yarım doza (Selenyum almaya devam ederek) düşürmekti. Ardından doktorum Iodoral dozu tekrar yarıya indirebileceğimi (12.5 mg) ve selenyum almaya devam edebileceğimi söyledi. Bu bakım sürecimdeki dozum olacaktı.

Yaptım. Ve tahmin edin ne oldu? İŞE YARADI!!! Birkaç hafta içinde kitle daha küçülmüştü; daha az yoğundu ve hassas değildi. Bir ay içinde, takviye almaya başlamadan önceki boyutun yarısı kadar oldu. İki ay içinde, bütünüyle yok oldu. Evet, yok olmuştu - ağrısız, stressiz ve invasif bir prosedüre gerek kalmadan.

Peki neden işe yaradı? Dr. Brownstein'ın İyot: Neden İhtiyacınız Var ve Neden Onsuz Yaşayamazsınız kitabından:

Hayvan çalışmaları net bir şekilde iyot eksikliğinin memelerin yapısını ve işlevini değiştirebileceğini göstermiştir. Kendi araştırma ve çalışmalarım sonucunda, iyot eksikliğinin meme kanseri ve fibrokistik meme hastalığında nedensel bir faktör olduğu konusunda birkaç araştırmacı ile aynı fikirde olduğumu anladım. Kadınlardaki iyot seviyelerinin test edilmesinin şart olduğuna inanıyorum ve eğer bu testler iyot eksikliği olduğunu gösteriyorsa iyot takviyesi başlatılmalıdır.

Göğüsler, vücudun iyot depoladığı temel bölgelerden biridir. İyot eksikliği bulunuyorsa, tiroid bezi ve memeler az miktarda bulunan iyot için birbirleriyle rekabet içine girerler. Bu durum tiroid bezinin ve göğüslerin tükenmesine neden olur ve guatr, hipotiroidizm, otoimmün tiroid hastalığı, kanser dahil meme hastalıkları ve kistik meme hastalığı gibi hastalıklar için uygun ortam yaratabilir. Buna ek olarak, vücutta iyot konsantrasyonunun en yüksek olduğu ikinci yer olan yumurtalıklar gibi diğer glandüler (bez) dokular da iyot eksikliği durumunda tükenmiş bir durumda olacaktır.

Vucüt içerisinde iyotu kullananlar sadece memeler ve tiroit değildir. Prostat bezi, mide-bağırsak yolu, tükürük bezleri, kemikler ve bağ dokuları da iyota ihtiyaç duyar. Bu parçalardan herhangi birine sahipseniz ve onları sağlıklı tutmak istiyorsanız, beslenmenizde yeteri kadar iyot bulunduğundan emin olmalısınız.

Bu benim hikayem ve paylaşmanın önemli olduğunu hissediyorum. Fibrokistik meme hastalığım eski/ilkel/atadan kalma yaşam tarzına başlamadan çok önce ortaya çıkmıştı, ancak bu beslenme tarzının iyot bakımından genellikle düşük olduğunu bir kenara yazmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Geçiş yaptıktan sonra yemek pişirirken birçoğumuz iyotlu sofra tuzu yerine Celtic deniz tuzunu tercih eder olduk. Paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların kesilmesi, iyotlu tuz alımını da kesmektedir. Toprağımız, özellikle orta ve batı eyaletlerde, iyot bakımından yetersizdir; yani elde ettiğimiz ürünler ve bu topraklar üzerinde otlayan hayvanlarımız da iyi bir kaynak değildir. Balıklar değerli bir kaynaktır ve aynı zamanda deniz sebzeleri harika kaynaklardır; ancak bunlar genellikle insanlarımız tarafından her gün tüketilen yiyecekler değildir.

İyot ihtiyacınızı test etmenize ve belirlemenize yardımcı olacak bütüncül veya naturopatik bir doktor bulmanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Bunu kendi başınıza üstlenmenizi tavsiye etmem, çünkü doktorunuz siz takviye alırken tiroit fonksiyonlarınızı izlemek isteyebilir.

Eklemek istediğim bir not daha var. Sağlık alanında çalışıyorum ve her gün klasik Batı Tıbbı ile burun buruna geliyorum. Batı Tıbbı'ndaki uygulamaların ve olağanüstü tıbbi ilerlemenin hayatlarımızı çok üst bir noktaya çıkardığına gerçekten inanıyorum. Ancak şu sahip olduğumuz tıbbın eksiklikleri var ve benim hikayem buna bir örnek. Semptomları tedavi etmemeliyiz, sebebini araştırmalı ve tedavi etmeliyiz. Diğer türlü şu soruya cevap aramak zorunda kalacağız: gerçekten iyileşiyor muyuz, yoksa sadece gölgemizi mi takip ediyoruz?

Kısım 19
İlerlemek - İyot Krizinin Ötesinde

Her gerçek kabul edilmeden önce üç aşamadan geçer.
İlk olarak, alay edilir. İkinci aşamada, karşı çıkılır.
Üçüncüsünde ise apaçık bir gerçek olarak kabul edilir.
Arthur Schopenhauer

İyot Krizi'ni okumayı bitirdiniz. Sırada ne var? Şimdiye kadar, sorunun açıkça farkına vardınız ve farkındalık her zaman ilerlemenin ilk adımıdır.

İyot yolculuğunuz nasıl devam edecek?
Salgın şeklindeki iyot krizine meydan okuyabilir misin?
Bu halk sağlığı felaketine kişisel bir çözüm bulabilir misiniz?
İyotu kimin çaldığına dair tıbbi gizemi keşfedebilir misin?
Bu çözümü kendinize uygulayabilir misin?
Hayatları değişen insanların hikayelerini okuduktan sonra, kendi planınızı yaratabilir misiniz?
Kendi iyot yolculuğunuzu başlatabilir misiniz?

İyot krizi hakkında bir şeyler öğrenmeye çalışan diğer insanlara katılın ve başlayın. Sorununuzu ve çözümünüzü paylaşın. 500 yıl boyunca çocukların büyümediği, keçilerin düşük yaptığı Çin köyünün hikayesini paylaşın. Yataktan kalkamayan üç çocuk annesinin hikayesini paylaşın; sonunda ailesine yardım edebilen genç adamın veya memelerindeki acıdan kurtulan kadınların hikayesini..

İyotun yardım ettiği herkes, kişisel deneyimleri ile var olan pozitif araştırmaların altyapısını oluşturur. Paylaşarak, İyot Krizi'ni paylaşarak yeneceğiz. Çünkü, iyot eksikliği dünya çapında bir salgın olmasına rağmen, ağrı ve yalnızlık bizi tek tek etkiler -her seferinde birimizi. Bilgiyi paylaşmak tek yoldur. Bu süreç içinde bize sunulan lütuf, ilk kez sorunlu dünyamızın yaşayan nesillerinin deneyimlediği internetin gücüdür. Kro-

nik bir şikayetin azabından yalnızca bir kişi bile kurtarılabilirse, İyot Krizi'ndeki bilgileri paylaşmak ve okumak için harcanan zamana değecektir.

Rahatsız edici gerçeği hatırlayın: çoğu doktor ve bilim insanı, halihazırda "bakım standardı" olarak tavsiye edilen günlük iyot dozu tavsiyelerine karşı doğrudan konuşamazlar. Bu düşünce -bu bakım standardı- nereden geliyor? Gerçeklerden değil, iyotla hayatı değişen insanlardan hiç değil. Çoğu lisanslı uygulayıcı eski, ana akım düşünce ile uğraşmaktadır, çünkü bu düşünceyi zorlayan olumlu ve etkili keşifleri ortaya koymanın maliyeti çok yüksektir.

İyot eksikliği konusunda sağduyulu bir şekilde insanları uyandırmaya çalışan uygulayıcıları desteklememiz gerekiyor. Ne yazık ki, bir sağlık sorununa etkili bir çözüm bulmak, bir kariyere zarar verebilir veya bir lisansı tehlikeye atabilir. Tarih, düşünen, ileri görüşlü bireyler tarafından, eski ve acı veren sayısız probleme çözüm olarak sunulan önemli keşiflerin önünde durmayı marifet sanan, tutucu -hayır, gerici- düşünce örnekleriyle doludur.

Unutmayın ki, 1800'lerde, Dr. Semmelweis, annelerin lohusalık humması sebebiyle ölmesini önlemek için bebekleri doğurmadan önce doktorların ellerini yıkamasını önerdiği için gülünç bulunmuştu. Ne büyük bir paradoks: Tıbbi ya da bilimsel alanda çalışan bir profesyonel, insanların hayatını değiştirecek ne kadar çok şey bilirse, o kadar geri çekilmesi gerektiğini hissetmiştir.

Bilgiyi yayma ayrıcalığı, hastadan-hastaya uygulamalarında uzman olmayan vatandaşa düşüyor. Burada paylaştığımız vaka çalışmalarının daha fazla insana ulaşması gerekiyor. Bu çalışmaların daha geniş bir kitleye duyurulmasının elzem olduğunu düşünüyoruz. İyot Krizi'nde ana hatlarıyla belirtildiği gibi, iyot krizini çözmek için halihazırda atılması gereken adımlar mevcut -on yıllar boyunca da mevcuttu. İyot ile ilgili bilgileri arkadaşlarınıza ve ailenize ulaştırmanız konusunda ısrarcıyım. İyot eksikliği hakkındaki standardın dışındaki tıbbi gerçekleri popülerleştirebilecek konumda olmadıkları için yapamayan biliminsanlarının ve uygulayıcılarının hikayelerini paylaşın.

Bir gazeteci ve camia dışından biri olarak yazmak, "Seyahat eden arkadaşlarımın keşfettiklerine bir bakın." diyebilmemi mümkün kılıyor. Benim sunduğum bilgiyi kontrol edin. Öğrenin. Bilgiyi sınayın. İyotla ilgili süregelmiş düşünceye meydan okuduğum için kimse beni kovamaz. Kimse beni dışlayamayacak. Kimse seni de dışlayamayacak. Şu an biliyoruz ki çok kalabalığız.

Bu kitap, iyotun hayatımı ve diğer birçok insanın hayatını nasıl değiştirdiğine dair tutkumu paylaşmama izin verdi. Eğer tutkumu paylaşıyorsan, lütfen yüksek sesle söyle. Değişim çağrısı yapmalıyız. Geri çekilmenin bedeli çok ağır olur.

Herkesi uyandır! İyot için şu anda önerilen günlük miktar 150 mcg'dir. Şu an bromla sarılmış çevremiz için bu rakam çok düşük. Ulusal Bilimler Akademisi ile iletişime geçin ve onlardan tavsiyelerini gözden geçirmelerini isteyin. Reddedin! İyotlu tuzun ideal sağlık için yeteri kadar iyot sağladığı fikri tam bir aldatmacadır! Reddedin! Hiç kimse tuzun aslında ne kadar iyot içerdiğini bilemez, çünkü paketi açar açmaz buharlaşma başlar.

Paylaşın! Şu an yaşadığımız iyot krizinin altında yatan sebeplerden biri olabilecek katkı maddelerinin, gıdalarımızda ve çevremizde yaygın olarak bulunan iyot karşıtı (anti-iyot) brom-bromür katkılarının varlığı hakkında konuşun.

Paylaşın! Bu kitabı sağlığınız ile ilgilenen kişilere verin. Onlara kendi iyot deneyinize başlamak istediğinizi söyleyin.

Uzun süredir iyot bilgilendirme kampanyasının içindeyim - var olduğu sürece de içinde olacağım. Gönüllü İyot Hareketi'ndeki arkadaşlarım da öyle. Bu hareketin mirasının elimizden kayıp gitmesine izin vermeyeceğiz.

Daha fazla bilgi için www.IodineResearch.com adresini ziyaret edin. Ya da beni ziyaret edin: www.LynneFarrow.net.

İyotun bireysel kullanımındaki etkilerini belgelemek için iyot hikayelerini derlemeye devam edeceğim.

Paylaşmak istediğiniz kişisel bir hikayeniz varsa, lütfen bana ayrıntıları Lynne@LynneFarrow.net adresinden e-postayla gönderin.

Bölüm 4
Kaynaklar

Kaynak Listeleri

İyot Yükleme Testi

Dr. Guy E. Abraham, meslektaşları ile birlikte, 24 Saatlik İyot Yükleme Testi'nin bir hastanın iyot yeterliliğinin değerlendirilmesinde yardımcı olduğunu keşfetti.

Prensip şöyleydi: Vücuttaki iyot seviyesi yeterliyse, test başlangıcında alınan 50 mg iyotun çoğu 24 saat içinde idrarla atılır.

Vücutta yetersizlik varsa, ön testteki iyot dozunun önemli bir kısmı vücut tarafından alıkonulur. Bu durumda idrarla atılan miktar düşük olacaktır.

İyot Doktorları, doygunluğu yüzde 90'ın altında gösteren bir test sonucunun, hastanın iyot takviyesi için aday olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir.

2007 İyot Konferansı'ndan Güncel Bilgi: İyot eksikliği yaşandığında ortaya çıkan tiroid hastalıkları veya meme hastalığı gibi durumlarda elde edilen normal test sonuçları, Sodyum - İyot Simporteri'nın (NIS) (Çeviri notu: simport: hücre membranından bileşiğiniçeri ve dışarı taşınmasını sağlayan protein) mekanizmasında bir emilim bozukluğu olduğunu gösterebilir. Bu durumda, testin bir parçası olarak verilen iyot emilemez ve vücuttan idrar içine geçemez.

"Yanlış normal" olarak isimlendirebileceğimiz bir test sonucu ortaya çıkabilir. Doktorlar, üç ay boyunca iyot takviyesi almayı ve ardından testi tekrar etmeyi öneriyorlar. Alınan iyot takviyesi emilimi arttıracağından, test sonuçları ilk önce daha düşük seviyeleri gösterebilir (ki bu durum klinik duruma uygundur), fakat sonra düzenli bir şekilde yükselecektir.

Breast Cancer Choices, İyot Araştırma Projesi katılımcılarına veritabanımızdaki sonuçların tutarlılığını sağlamak adına FFP Laboratuvarları'nda test yapılmasını önermektedir. New York'taysanız, uygulayıcınızın

Doctors Data Lab ile iletişim kurmasını sağlayabilirsiniz. Testinizde 50 mg Iodoral bulunduğundan emin olun veya uygulayıcınızdan Iodoral tabletlerini edinin.

İyot Yükleme Testi'ni yaptırmak amacıyla test kitini 877-900-5556 numaralı telefondan FFP laboratuvarları arayarak sipariş edebilirsiniz. Ayrıca, bölgenizde İyot Eğitimli Uygulayıcı olup olmadığını sormak veya Dr. Flechas'ın test sonuçlarınızı inceleyip inceleyemeyeceğini danışmak için ffp_lab@yahoo.com adresinden laboratuvara e-posta gönderebilirsiniz.

http://cypress.he.net/~bigmacnc/drflechas/index.htm

İyot testi yapan bir başka laboratuvar da Hakala Labs'tır. Firma ayrıca iyot testini Avrupa'ya göndermektedir. İyot Yükleme Testi hakkında daha ayrıntılı bir açıklama için lütfen Dr. Jorge Flechas tarafından yazılan İyot/İyot Yükleme Testi yazısını okuyun. Yazıya www.vrp.com adresinden ulaşabilirsiniz.

İyot Takviyesi Protokolü
(Ekim 2007 Tarihli İyot Konferansı'ndan)

Doktorlar Guy Abraham, David Brownstein ve Jorge Flechas, 4.000'den fazla hastayı iyotla tedavi etmiştir. Aşağıdaki protokol, bu doktorların yazılarından ve derslerinden derlenmiştir. Öncü araştırmaları ve İyot Terapisi alanındaki cömert katkıları için kendilerine teşekkür borcumuz olduğunu biliyoruz. Protokolün altındaki referansları inceleyebilirsiniz.

İyot ve Yardımcı Besinler

Minimum 50 mg Iodoral (12.5 mg ile başlayabilirsiniz).

Bazı uygulayıcılar, Lugol Solüsyonu gibi iyotun başka bir formunu önerebilirler. Iodoral, özellikle gastrik tahrişi (mide tahrişini) önlemek için tasarlanmış Lugol Solüsyonu'nun tablet formülüdür.

C Vitamini: günde 3,000 mg (brom detoksu için daha fazlası gerekebilir).

300-600 mg Magnezyum Oksit (İyot Araştırma Projesi katılımcıları magnezyum glisinat veya magnezyum sitratı tercih ediyorlar.)

200 mcg selenyum. Selenometiyonin formu birçok kişi tarafından tercih ediliyor.

Günde iki kez 500 mg niasin (B3) (Niyasinamid DEĞİL). Ani reaksiyonları önlemek için düşük dozdan başlayın.

Günde üç kez 100 mg B2 vitamini. ATP Kofaktörü alternatif olarak kullanılabilir.

Beslenmeye ek ½ çay kaşığı* işlenmemiş deniz tuzu. (Aşağıdaki sayfadaki referansa bakınız.)

* Diyete eklenen ilave ½ çay kaşığı işlenmemiş tuz, hastadan-hastaya grupları ve İyot Konferansları'ndan sonra bazı İyot Doktorları arasında oluşan fikir birliği ile eklenmiştir. Tuz Yükleme Protokolü'nü okuduğunuzdan emin olun ve tuz yükleme, ekstra tuz tüketimi veya herhangi başka bir tıbbi strateji uygulamadan önce doktorunuza danışın.

8 ons (yaklaşık 250 ml) su içerisinde ¼ çay kaşığı işlenmemiş tuz ekleyin. Gerektiğinde günde iki kez.

Kapsamlı bir vitamin ve beslenme programı.

(Şubat 2008) Dr. Guy Abraham "fazla kalsiyum takviyesinin (2.000 - 3.000 mg / gün) iyot desteğine verilen zayıf yanıtın en yaygın nedeni olduğunu" belirtmiştir. Vitamin Research News Vol. 22. Sayı 2. Protokol Güncellemesi 2009: Breast Cancer Choices'dan toplanan veriler, İyot Araştırma Projesi katılımcılarının, ATP Kofaktörü'nün iyot emilimini hızlandırdığını ve TSH seviyelerinin normalleşmesine yardımcı olduğunu belirmişlerdir.

Lügol'un İyot Solüsyonu Şeması: Damla Başına Milligram İyot

Lugol's content per drop	Iodine	Iodide	Total
2%	1.0 mg	1.50 mg	2.50 mg
3%	1.5 mg	2.25 mg	3.75 mg
5%	2.5 mg	3.75 mg	6.25 mg
7%	3.5 mg	5.25 mg	8.75 mg
10%	5.0 mg	7.50 mg	12.50 mg
15%	7.5 mg	11.25 mg	18.75 mg

Tuz Yükleme Protokolü

İyot kullanıcıları, bromu ve diğer pek çok detoks semptomunu temizlemek için tuz yükleme protokolünü sıklıkla uygulamaktadır. Tuz, yüzlerce yıldır brom semptomlarını gidermek için doktorlar tarafından kullanılıyor.

Dr. William Shevin, Şubat 2007'deki İyot Konferansı'nda yaptığı sunumda Tuz Yükleme Protokolü'nü anlatmıştır:

½ su bardağı ılık suda çözülmüş ¼ çay kaşığı* işlenmemiş, rafine edilmemiş tuz, hemen ardından 12-16 oz (300 – 500 ml) saf su. Gerekirse 30-45 dakika içinde işlemi tekrarlayın. İdrara çıkma sıklaşmaya başlayana kadar tekrar edebilir.

---

* İyot Araştırma Projemizin katılımcıları, ½ çay kaşığı tuzun, ¼ çay kaşığı tuza kıyasla suda daha hızlı çözündüğünü belirtiyorlar.

Subjektif cevabı gözlemleyin (genellikle birkaç saat içindeki).

Dr. Shevin'in we bsitesini -www.DrShevin.com- ziyaret edin. Tuz Yükleme Protokolü'nü okuduğunuzdan emin olun ve tuz yüklemesi veya tıbbi başka bir strateji uygulamadan önce doktorunuza danışın.

Dr. David Brownstein'ın Salt Your Way to Health (Çeviri Notu: Hayat Yolunuza Tuz Serpin olarak çevirilebilir) kitabını (2. Baskı) www.DrBrownstein.com sitesinden okuyabilirsiniz.

İyotla İlgili Bromür ve Toksin Detoksifikasyon Belirtileri ve Stratejileri

İyotla ilişkili brom semptomları, bunlarla sınırlı olmamak üzere, şu şekilde sıralanabilir:

göz kapağı seğirmesi

ayak seğirmesi

ellerde veya ayaklarda karıncalanma

karanlık düşünceler (örneğin, 'yaşamak için hiçbir sebep yok')

depresyon (örneğin, 'yataktan kalkmak için bir nedenim yok')

kaygı

duygusallık

ağız ve dil yaraları ve kesikleri veya "ağrılı ağız"

'farklı' akneler, "brom aknesi", "koni şekli" olmadan "akne benzeri püskürmeler" (Bazı iyot kullanıcıları çinkonun brom kaynaklı aknelerde işe yaradığını belirtiyor)

cilt kesikleri

saç kaybı

beyin sisi

bacak ve kalça ağrısı (artrit gibi hissettirir)

döküntü (bromaderma)

metalik tat

sinüs ağrısı

vişne anjiyomları
burun akması
baş ağrısı
uyuşukluk
letarji (halsizlik)
tuhaf yutma hissi (eski tıp literatürüne "şişmiş gırtlak" olarak girmiştir)
vücut kokusu (bromos Yunancada 'kötü koku' anlamına gelmektedir)
sıra dışı idrar kokusu veya rengi
kuru ağız
üretral spazm (mesane spazmı), sık idrara çıkma (idrar yolu enfeksiyonu ile karıştırılmamalı)
ishal
kabızlık
görme farklılıkları
sinirlilik
tükürük salgılaması
rüya değişiklikleri
hormon değişiklikleri
böbrek ağrısı
göğüs hassasiyeti (geçici olan bu semptomun düzelebileceği belirtiliyor)

Breast Cancer Choices'ın İyot Araştırma Projesi'ne kayıtlı olanların çoğu, Curezone İyot Forumu üyeleri ve Yahoo İyot Grubu üyeleri, aşağıda yer alan tavsiyelerin, bromdan kaynaklı detoks semptomlarından, ölü bakterilerden ve diğer toksinlerden dolayı oluşan rahatsızlıkların giderilmesine yardım ettiğini belirtiyorlar. Aşağıdaki stratejileri uygulamadan önce doktorunuza danışın:

Tuz Yükleme Protokolü, iyot alımı sonrasında serbest kalan toksinleri vücuttan temizlemenin en etkili yolu olarak birçok kişiye fayda sağlamıştır.

Sonuç odaklı iyot dozlaması. Bu, yardımcı besinleri almaya devam ederken, böbreklerin dinlenebilmesi için iyot desteğinin 48 saatliğine kesilmesi anlamına gelmektedir.

Bağırsak toleransı oluşması ihtimaline karşı C Vitamini alımının tüm güne yayılması. (Çeviri Notu: Bağırsak toleransından kasıt, C Vitamini alınmasından kısa bir süre sonra yaşanan ishal durumudur.)

İyot'un yanında yardımcı besinlerin tamamının alınması. Sayısız referans, ATP Kofaktörleri dahil, iyotun yanında alınan yardımcı besinlerin, hücre detoksifikasyonunu artırdığını kanıtlıyor.

Daha fazla su içmek. Ne kadar vurgularsak vurgulayalım, su içmenin önemini tam olarak anlatamayız.

Cilt semptomları yaşayan iyot kullanıcılarına göre, programa 25 mg çinko eklenmesi çoğunlukla işe yarayan bir eylemdir.

EK A

Brom Egemenliği Teorisi - Rekabetçi Mücadele İyot Yetersizliğine Nasıl Yol Açar?

Çevresel, mesleki, iyatrojenik veya besinler yoluyla oluşan brom maruziyeti nedeniyle vücuttaki brom seviyesi, iyotla ilgili enzim metabolizmasını baskılayacak kadar yükselir ve bir brom egemenliği durumu yaratır.

İyot takviyesi, bromun atılmasını sağlayarak rekabetçi brom-iyot ilişkisini değiştirir. Dolayısıyla brom egemenliği ortadan kalkar ve iyotla ilgili enzim metabolizması tekrar olması gereken düzeye geri döner.

Toksik 21. yüzyılda, aşağıdaki sorular sorulmalıdır:

Brom egemenliği olmasaydı bu kadar ciddi bir iyot eksikliğine sahip olacak mıydık?

Eğer iyot eksikliği birçok hastalığın altında yatan nedense, brom "altta yatan nedenin altında yatan neden" mi?

Brom egemenliği bir halk sağlığı krizine yol açıyor mu?

Brom Baskınlığı Nereden Gelir?

Brom, yaygın olarak kullanılan birçok ürüne eklenen sinsi bir katkı maddesi olmanın yanında aynı zamanda bir pestisittir (böcek ilacıdır). İçinde yüksek miktarlarda brom bulunan kimyasal katkı maddesi taşıyan ürünler nedeniyle, insan yapımı bu katkı maddesine maruz kalan insan popülasyonundaki iyot tamamen tükenme noktasına gelmiştir. Laboratuvar hayvanlarında yapılan çalışmalar, az miktarda broma maruz kalmanın bile toksik olabileceğine dair endişe verici kanıtlar sunmaktadır (1).

Hangi ürünler brom/bromür içerir?

Günümüzde bromür, pestisitlerde/böcek ilaçlarında (metilbromür), bazı ekmek ürünlerinde (potasyum bromat), narenciye aromalı içeceklere eklenebilen bromlu bitkisel yağlarda, sauna temizleyicilerinde, bazı astım inhalatörlerinde ve reçeteli ilaçlarda, plastik ürünlerde, bazı kişisel bakım ürünlerinde ve bazı kumaş boyalarında bulunur.

Bromun Organlar Üzerindeki Etkileri

İyotun tükenmesi tiroit ve diğer organları zayıflatır (2) (3) (4) (5) (6). Brom-iyot oranının daha az olduğu kişilerde, brom problem yaratmayabilir.

Tiroit

Basit hipotiroidizmden oto-immün hastalıklara ve tiroit kanserine kadar her tiroit hastalığında yüksek brom seviyeleri gözlenmiştir. Malenchenko, kanserli bir tiroit dokusundaki brom seviyesinin normal bir tiroit dokusuna göre 50 kat daha yüksek olduğunu göstermiştir (7).

Sonuçları tartışılabilir olsa da, çevrede karşılaşılması beklenen en az miktarda brom ile beslenen farelerde bile, brom egemenliği sonucu ortaya çıkan guatr benzeri değişiklikler (8) gözlenmiştir. FIRE projesinde, bromlu ateşe dayanıklı malzemelerde bulunan bileşiklerden biri olan 'bromosiklodekan'a maruz bırakılan farelerde, azalmış T4 de dahil olmak üzere tiroit hormonu ekseni üzerinde kalıcı etkiler gözlenmiştir. Tiroit bezi hücrelerinde, sentetik aktivitenin arttığını gösteren boyutsal artış ve hücre çekirdeğinde büyüme gözlenmiştir (9).

Daha fazla brom aldıklarında, farelerin tiroitlerindeki iyot içeriğinin üçte biri bromla yer değiştirdi (10).

Deri

Yaklaşık dört yıldır brom içeren sedatif (sakinleştirici) ilaçlar kullanan bir kadından alınan deri biyopsisinde, normal cilt dokusunda yüksek oranda brom tespit edilmiş ve etkilenen cilt lezyonunda ise brom üç kat artış göstermiştir (11).

Sodyum bromid içeren bir şurup kullanan bir bebeğin yüzünde ve kafa derisinde vejetatif lezyonlar gelişmişti (12).

Uzun süre boyunca bromlu bileşiklere maruz kalan teknisyenler, gövde ve ekstremiteler üzerinde çoklu vişne anjiomları geliştirmişlerdir (13).

Zihinsel

Psikiyatri literatürü, depresyondan şizofreniye kadar pek çok zihinsel durum vakalarında ölçülen yüksek brom seviyeleri ile doludur. (14) (15) (16). Dr. Guy Abraham'ın dediği gibi "Yanlış tanı konmuş bromizmli kaç kişi psikiyatrik ilaçlarla tedavi ediliyor?" (17). Brom, 1950'lerde kadınların cinsel dürtüsünü bastırmak için kullanılıyordu.

İşitme

Ekmeğe katkı maddesi olarak katılan potasyum bromatın hayvanlarda ve erkeklerde böbrek hasarı ve kalıcı sağırlığa neden olduğu bilinmektedir (18). FIRE projesinde, fareleri 28 günlük bromlu ateşe dayanıklı malzemelerde bulunan bir bileşik olan tetrabromo-bisfenol-A'ya maruz bırakmanın en önemli etkisi işitme üzerine olmuştu. Özellikle, daha düşük frekans aralığı etkilenmiştir (19).

Böbrekler

Bromatın kansere, özellikle de böbrek kanserine sebebiye verme özelliği, önemli bir sağlık sorunudur (20). İçme sularıyla yüksek doz — haftalık-100-potasyum bromat —verilen farelerin böbreklerle ilgili olan gen ifadesi, kanser sınırının altındaki dozdan belirgin bir ifade farkı gösterdi. Yüksek dozda gözlenen böbreklerle ilgili gen ifadesi, adenoma benzeri bir ifade desenine benziyordu (21).

Sık Tüketilen Ürünlerdeki Brom Varlığı

Ekmek

Çoğu ticari ekmeğe ve unlu mamule katkı maddesi olarak ilave edilen potasyum bromat, batı kültürlerinde gözlenen aşırı brom yüklenmesine muhtemelen en zararlı katkıyı yapmaktadır.

Bromlu un, potasyum bromat ile "zenginleştirilmiş" bir üründür. Bazı fırınlar bromlu unun güvenilir sonuçları olduğu için ve bu unla hazırlanan hamurların ekmek kancalarına ve diğer pişirme aletlerine daha dayanıklı olmalarından dolayı bromlu unu kullandıklarını iddia etmektedirler (22). Bununla birlikte, Pepperidge Farm firması, mükemmel sonuçlara yalnızca bromsuz un kullanarak ulaşılabildiğini göstermiştir.

Ekmekte Potasyum Bromatın Yasaklanması Hakkında Not

İngiltere 1990'da ekmekte bromatı yasakladı. Kanada, 1996'da (23) ekmekte bromatı yasakladı. Avustralya'da P230 Teklifi: Bakanlığa bağlı Gıda Düzenleme Konseyi (FSANZ), ekmek, kahvaltı gevrekleri ve bisküvilerde iyotlu tuzu zorunlu hale getirmek için Temmuz 2007'de oluşturmaya başladığı teklifini henüz tamamlamamıştır.

1999'da, Amerika Birleşik Devletleri'nin Washington eyaletinde bulunan Kamu Yararı İçin Bilim Merkezi (CSPI), FDA'nın, bromatın laboratuvar hayvanlarında kansere neden olduğunu yıllarca bildiği ancak yasaklamadığı iddiasıyla suçlamada bulunarak potasyum bromat kullanımını yasaklamasını istedi, fakat başarılı olamadı. (24).

Eylül 2007'de ABD FDA, "Potasyum bromat hala güvenli bir katkı maddesi olarak listeleniyor" ifadesiyle Breast Cancer Choices tarafından verilen soru önergesine cevap verdi.

Su

Brom içeren içme suyu ozona maruz kaldığında, güçlü bir oksitleyici ajan olan bromat iyonu oluşur. Bromat içeren iki içme suyunun toplatılmasına karar verilmiştir: Wegmann'ın 2006'da "Kendini İyi Hissettiğin Yiyecekler" isimli kaynak suyu, 2006'da Coca-Cola'nın "Dasani" markası toplatılmıştır (25).

Diş Macunu, Ağız Bakım Suları ve Gargaralar

Potasyum bromat diş macunlarında, ağız bakım sularında ve gargaralarda kullanılan antiseptik ve kanama durduran bir maddedir. Dahili olarak alındığında oldukça toksiktir. Diş etinde kanamaya ve enflamasyona (iltihaba) neden olabilir (26).

Ateşe Dayanıklı Malzemelerdeki Brom

Ateşe dayanıklı malzemeler, çok çeşitli ticari ve ev tüketimi ürününde yanmaya karşı dayanıklılık sağlar. Ev tüketimi ürünlerinde bulunan bazı bromlu ateşe dayanıklı malzemeler (BFR'ler), kullanım sırada üründen toz olarak dışarı çıkarak çevreye ve insanlara sireyet ederler (27).

Kişisel Ürünler ve Bazı Kozmetik Ürünler

Kalıcı dalgalar, saç boyaları ve tekstil boyaları gibi ürünlerdeki sodyum bromat:

Sodyum bromat kalıcı dalga nötrleştiricilerinde, saç boyası malzemelerinde ve tekstil boyama prosesinde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (28). Benzalkonyum bazı kozmetiklerde koruyucu olarak kullanılan bir maddedir (29).

Kaynaklar

1. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.
2. Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Thyrocytes," Ann Anat, 2004.
3. Pavelka, S., et al., "Bromide Kinetics and Distribution in the Rat, II: Distribution of Bromide in the Body," Biol Trace Res, 2000.
4. Velicky, J., et al., "Long Term Action of Potassium Bromide on the Rat Thyroid Gland," Acta Histochem, 1998.
5. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry," 1997.
6. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.
7. Malenchenko, A. F., et al., "The Content and Distribution of Iodine, Chlorine and Bromide in the Normal and Pathologically Changed Thyroid Tissue," Med Radiol, 1984.
8. Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat: Morphology and Immunochemistry, RIA and INAA Analysis," Ann Anat, 1997.
9. www.credocluster.info, Issue 6, July, 2006.
10. Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake," Biol Trace Elem Res, 1996.

11. Hubner, K., et al., "Skin Bromide Content and Bromide Excretion in Bromoderma Tuberosum,"
Arch Derm Res, 1976.
12. Bel, S., et al., "Vegetant Bromoderma in an Infant," Pediatric Dermatology, 2001.
13. Cohen, A., et al., "Cherry Angiomas Associated with Exposure to Bromides," Dermatology, 2001.
14. Horowitz, B. Z., et al., "Bromism from Excessive Cola Consumption," Clinical Toxicology, 1997.
15. Levin, M., "Transitory Schizophrenia Produced by Bromide Intoxication," Am J Psychiatry, 1946.
16. www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html
17. Abraham, G. E., "The Combined Measurement of the Four Stable Halides by the Ion-Selective Electrode Procedure Following Their Chromatographic Separation on a Strong Anion Exchange Resin: Clinical Application," The Original Internist, 2006.
18. Morizono, T., et al., "The Effects of Cetrimide and Potassium Bromate on the Potassium Ion Concentration in the Inner Ear Fluid of the Guinea Pig," Physiol Bohemoslov, 1988.
19. www.credocluster.info, Issue 6, 2006.
20. www.rtctoc.com/bromate.htm
21. Geter, D., et al., "Kidney Toxicogenomics of Chronic Potassium Bromate Exposure in F334 Male Rats," EIMS Meta Data Report, 2006.
22. www.wisegeek.com
23. www.rtctox.com/bromate.htm
24. www.cspinet.org/new/bromide.htm
25. www.rtctox.com/bromate.htm
26. www.healthycommunications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html
27. www.credocluster.info, Issue 6 2006.
28. www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html
29. www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm

* **Yazarın Notu**: İyot ve iyodür terimleri, 'iyotlu tuzdaki iyodür' ifadesinde olduğu gibi anlamlı oldukları sürece birbirinin yerine kullanılabilir. Yine aynı şekilde, brom ve bromür terimleri birbirinin yerine kullanılabilir; herhangi bir brom bağlantılı kimyasalın iyotu baskılama gücü görselleştirilip açıklanabilir.

EK B

İyot ve Meme

Şöyle bir besin maddesi olsaydı:

Memedeki östrojen reseptörlerinin duyarsızlaştırılmasını sağlayan,

Olması gerekenden daha aktif durumdaki yumurtalıklarda östrojen üretimini azaltan,

Sıklıkla meme kanserinden önceki aşama olan fibrokistik meme hastalığının azalmasını sağlayan,

Kanser hücresini öldüren, hücre bölünmesini yavaşlatan, tümöre bağlı kan damarı büyümesini azaltan,

Kemoterapi ilacı olan Fluorouracil'den daha çok kanser hücresi öldüren,

Meme kanserine neden olan DMBA isimli toksinle beslendiklerinde bile kanser oluşumunu engelleyen..

Araştırmalar Bazı Meme Kanserlerinin İyot Eksikliği Hastalığı Olabileceğini Gösteriyor

İyot tüketimi azaldıkça meme kanseri oranlarında artış yaşandı. Ancak, bu araştırmalar iyot desteğinin meme hastalığı ve kanseri üzerindeki etkilerini gözler önüne sermek için daha derinlere inmeye başladı. Dönüm noktası olarak nitelendirilebilecek bu gelişme, yıllardır hazırlık aşamasında olmakla birlikte, ancak son zamanlarda ivme kazanabildi. 50 yıllık iyot araştırmasını eledikten ve dünyadaki faklı araştırmacılarla iletişime geçtikten sonra yazar, ortamdaki brom egemenliğinden veya iyotun beslenmedeki eksikliğinden dolayı ortaya çıkan anormal iyot metabolizmasının önleyici ve/veya terapötik stratejinin bir parçası olarak ele alınmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir.

İyot Eksikliği Gün Geçtikçe Daha Çok Artıyor

Amerikalıların iyot tüketimi, 1970'lerden bu yana, meme kanseri oranlarının artmaya başlamasına paralel olarak yüzde 50 azalmıştır (1). Topraktaki iyotun daha düşük olduğu ABD'nin Guatr Kuşağı olarak adlandırılan bölgesinde meme kanseri oranları daha yüksektir (2).

Buna karşın, meme kanserinin görülme sıklığı ve şiddeti Japonya'da, Avrupa ve ABD'ye kıyasla daha azdır. Bu farklılık beslenme şekline atfedilmektedir (3). Japon kadınlarının beslenmesinde, Kuzey Amerikalı kadınlarınkine oranla 25 kat daha fazla iyot bulunmaktadır ve Japon kadınlarının meme kanserine yakalanma oranları Kuzey Amerikalı kadınlara kıyasla daha düşüktür (4).

Bu arada, 1970'lerden bu yana, ABD'de ve diğer bazı ülkelerde, una, bazı gazlı içeceklere ve ilaçlara iyot engelleyici brom kimyasalları ilave edilmesi, iyot eksikliğinin daha şiddetli görülmesine yol açtı.

Florlu içme suları da iyot emilimini azaltan bir başka faktördür. Kadınlar olarak daha az iyot tükettikçe ve toksik elementlere maruz kalarak vücudumuzdan daha fazla iyotun çıkmasına izin verdikçe meme kanserine yakalanma riskimiz artmaktadır (5).

İyot ve İyi Huylu Meme Hastalığı

Farelerin besinlerindeki iyotun kesilmesi, fareler yaşlandıkça ilerleyen, insanlardakine benzer fibrokistik hastalığa (atipi, skleroz, taşlaşma, displastik değişiklikler) neden olmuştur (6). Fibrokistik hastalığı olan hastalara verilen iyot desteği, fibrozisin ve meme büyüklüğünün azalmasına yardımcı olmuştur (7).

Fibrokistik hastalığa eşlik eden ağrılı göğüsleri olan kadınlar söz konusu olduğunda, altı ay boyunca 6.0 mg iyot desteği alan bu kadınların % 50'sinden fazlasında semptomlar iyileşmiştir (8) ve kahverengi deniz yosunu tüketimi bu kadınların yüzde 94'ünde ağrıyı ve nodülerliği (nodül sayısını) azaltmıştır (9). Yazarlar, İyot Araştırma Projesi katılımcıları üzerinde yaptıkları gözlemlerde, kullanılan iyot ajanının türüne bağlı ola-

rak, ağrılı göğüs semptomlarının 24 saatten üç aya kadar varan bir sürede düzeldiğini gözlemlemişlerdir.

İyi huylu meme hastalığı ve meme kanseri riskini arttırdığından (10) ve iyotun da fibrokistik hastalığı iyileştirdiğini bildiğimizden, Breast Cancer Choices olarak iyot takviyesinin meme kanseri riskini ve nüksetme riskini azaltıp azaltmadığını görmek için çalışmalar tasarlıyoruz.

İyot ve Meme Kanseri

Meme hastaları için iyotun terapötik etki mekanizmaları en az üç aşamalı olabilmektedir: Hormonal (11), Biyokimyasal (12-18), Genetik (19).

Yani, iyot östrojen reseptörlerini duyarsızlaştırır, genleri etkilediği gibi kimyasal yolakları da değiştirir. Bu durum daha az hücre büyümesi ile sonuçlanır ve kötü huylu hücrelerin apoptosisine (bir tür programlanmış hücre ölümü) yol açarak anti-tümör (tümör karşıtı) bir etki yaratır.

İyot içeriği bakımından zengin olan deniz yosunu, farelerde ve laboratuvarda incelenen insan meme kanseri hücreleri üzerinde anti-kanser bir etki gösterir.

Farelerin gıdalarına eklenen deniz yosunu, farelerde ortaya çıkan meme tümörlerinin başlangıcını ve sayısını geciktirmektedir (20, 21). Laboratuvarda yapılan deneylerde, mekabu yosununun insandaki meme kanseri hücrelerinin üç çeşidinde hücre ölümüne neden olduğu gözlenmiştir. Mekabu, hücreler üzerinde kemoterapi ilacı olan 5-florourasilden daha güçlü bir etki yaratmaktadır (22).

Farelerde, kimyasal olarak uyarılmış (DMBA) meme tümörlerine iyot eklenmesi, tümörlerin büyümesini durdurmuştur. İyot ve ek olarak medroksiprogesteron eklenmesi ile yanıt seviyesi en yüksek noktaya ulaşmıştır: büyümesi baskılanmış tümörlerin, iyice gelişmiş (baskılanmamış) tümörlere kıyasla yüzde 100 daha fazla iyot içerdiği gözlenmiştir. Araştırmacılar, iyot alımının medroksiprogesteron tarafından artırıldığını öne sürmektedir (23).

Dr. David Brownstein'ın yazdığı gibi, "Yeterli iyot alan fareleri meme kanseri yapamazsınız"

İyot yükleme testini izleme yöntemi kullanılarak yapılan küçük ölçekli hasta çalışmalarında, meme kanseri hastalarının idrarında, sağlık-

lı insanlara kıyasla daha az iyot bulunduğu gösterilerek iyot eksikliği ile bağlantı kurulmuştur. (24, 25).

Breast Cancer Choices İyot Araştırma Projesi, nüksü önlemek için iyot alan hastaları halihazırda takip etmektedir. Şu ana kadar hastaların çoğunluğundan herhangi bir yan etki bildirimi yapılmadı. Bu hastalardan birkaçı, tiroit durumundaki değişiklik, yumurtalık kistlerinin çözülmesi, fibroidlerde küçülme, enerji artışı, iyileşmiş ruh hali ve zihinsel açıklık gibi bir dizi memeyle ilgisi olmayan gelişmeleri bize iletti.

Ancak, bazı iyot alıcılarının, kan dolaşımına giriş yapan brom kaynaklı olduğuna inandığımız bromizm semptomları bildirdiklerini de unutmayın.

Savunma Bakanlığı tarafından yayınlanan bir rapora göre, bromizm belirtileri uyuşukluk, depresyon, "karanlık" düşünceler, "beyin sisi", kabızlık, bacak ve kalça ağrısı, akne, döküntüler ve diğer semptomlar olarak kendini gösterebilmektedir. Bu yan etkiler, iyot alımı durdurularak ve daha düşük bir dozda tekrar başlanmadan önce kısa bir süre toksinlerin atılmasına izin verilerek 24 ila 48 saat arasında tersine çevrilebilir. Yine yukarıda belirtildiği gibi, suya eklenmiş işlenmemiş tuz, bromun böbrekler aracılığı ile atılmasını hızlandırarak detoks kaynaklı semptomları kısa sürede iyileştirebilir.

4. Bölüm'deki Kaynaklar: Tuz Yükleme Protokolü kısmını inceleyebilirsiniz.

Kaynaklar

1. "NHANES: National Health and Nutrition Survey showed iodine levels have declined 50% in the US. CDC National Center for Health Statistics." CDC. gov 2000.
2. Eskin, B. A., "Iodine and Mammary Cancer," Advances in Experimental Medicine and Biology, 1977; 91: 1977; 91: 293–304.
3. Kurihara, M., "Cancer Statistics in the World," Nagoya Univ. Press, Nagoya, pp. 80-81, 1984.
4. Aceves, C., et al., "Is Iodine a Gatekeeper of the Integrity of the Mammary Gland?," Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia, 2005.
5. Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.

6. Krouse, T. B., et al., Age-Related Changes Resembling Fibrocystic Disease in Iodine-Blocked Rat Breasts, Arch Pathol Lab Med, 1979.
7. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," Can J Surg, 1993.
8. Kessler, J., "The Effect of Supraphysiologic Levels of Iodine in Patients with Cyclic Mastalgia,"The Breast Journal, 2004.
9. Bezpalov, V. G., et al., "Investigation of the Drug 'Mamoclam' for the Treatment of Patients with Fibroadenomatosis of the Breast," Vopr Onkol, 2005.
10. Hartmann, L. C., et al., "Benign Breast Disease and the Risk of Breast Cancer," N Engl J Med, 2005.
11. Shah, N. M., et al., "Iodoprotein Formation by Rat Mammary Glands During Pregnancy and Early Postpartum Period," Proc Soc Exp, 1986.
12. Venturi, S., "Is There a Role for Iodine in Breast Disease?," The Breast, 2001.
13. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," Cancer Causes Control, 2000.
14. Smyth, P. P., "Role of Iodine in Antioxidant Defense in Thyroid and Breast Disease," Biofactors, 2003.
15. Coochi, M. et al., "A New Hypothesis of Bio-Chemical Cooperation?," Prog Nutr, 2000.
16. Thrall, K. D., "Differences in the Distribution of Iodine and Iodide in the Sprague-Dawley Rats," J Toxicol Environ Health, 1992.
17. Eskin, B. A., et al., "Different Tissue Responses for Iodine and Iodide in Rat Thyroid and Mammary Glands," Biol Trace Elem Res, 1995.
18. Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast," Can J Surg, 1993.
19. Eskin, B. A., et al., "Microarray Characterization of Iodine Metabolic Pathways in Breast Cancer," p. 379, 2006.
20. Teas, J. et al., "Dietary Seaweed (Laminaria) and Mammary Carcinogens in Rats," Cancer Res, 1984.
21. Funahashi, H., et al., "Wakame Seaweed Suppresses the Proliferation of 7,12-Dimethybenz(a)- Anthracene-Induced Mammary Tumors in Rats," Jpn J Cancer Res, 1999.
22. Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventing Breast Cancer?," Jpn J Cancer Res, 2001.
23. Funahashi, H., et al., "Suppressive Effect of Iodine on DMBA-Induced Breast Tumor Growth in the Rat," J Surg Oncol, 1996.
24. Eskin, B. A., et al., "Identification of Breast Cancer by Differences in Urinary Iodine, Abstract Number 2150, Presentation AACR Conference," 2005.

25. Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, 2nd Edition, Medical Alternative Press, 2006.

26. Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer," Cancer Causes Control, 2000.

27. Abraham, G. E., et al., "Evidence that the Administration of Vitamin C Improves a Defective Cellular Transport Mechanism for Iodine: A Case Report," The Original Internist, 2005.

28. Abraham, G. E., "The Safe and Effective Implementation of Orthoiodo-supplementation in Medical Practice," The Orginal Internist, 2004.

29. Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, Fourth Edition, Medical Alternative Press, 2006.

30. Vega-Riveroll, L., Mondragón P., Rojas-Aguirre J., et al., "The antineoplasic effect of molecular iodine on human mammary cancer involves the activation of apoptotic pathways and the inhibition of angiogenesis," 2008.

EK C

İyotla Rekabet Eden Brom İçerikli Ürünler

Bromatlı un, brom kimyasallarının en büyük gıda maruziyetlerinden biridir. Çoğu ekmek, hamur mayası olarak kullanılan potasyum bromat içermektedir. Bromat genellikle pişmiş ürünlerin etiketlerinde bulunmaz. Pepperidge Farm şirketi, ekmeklerinin bromlu un içermediğini belirtmektedir.

Bromlu ateşe dayanıklı malzemeler (BFR'ler) kademeli olarak kullanımdan kadırılıyor olmakla birlikte halılarda, yataklarda, çocuk pijamalarında, bazı doldurulmuş hayvanlarda, arabaladar, elektronik eşyalarda, döşemeli mobilyalarda, perdelerde ve telefonlarda bulunmaktadır. BFR'ler genellikle etiketsizdir.

Bromlu Bitkisel Yağ (BVO), bazı gazlı içeceklerde, enerji içeceklerinde ve diğer yiyeceklerde bulunur. Etiketleri kontrol edin.

Reçeteli bir ilaç alıyorsanız, www.RXList.com adresine girin ve ilacın adını yazın. Örneğin Atrovent - astım inhalatörü. Sonra ilaç açıklamasına bakın. Ticari markanın altında jenerik ismi yazar: "Ipratropium bromide". Burada yazan bileşene dikkat edin. Bir diğer örnek, antidepresan Celexa, 1950'lerden gelen bir broşüre göre, bir anti-nemfomani (Çeviri Notu: Nemfomani kadınlarda cinsel doyumsuzlukla beraber seyreden aşırı cinsel istek olması durumu için belirtmek için kullanılan bir hastalık/durum ismi) ilacı olarak pazarlanan Citalopram Hydrobromide içerir.

Brom içeren ürünler hakkında daha fazla bilgi için kullanabileceğiniz kaynaklar:

www.CosmeticAnalysis.com

www.EWG.org

www.GoodGuide.com

Brom, yaygın olarak kullanılan bir sauna temizleyicisidir.

Benzalkonyum, bazı kozmetiklerde koruyucu olarak yaygın şekilde kullanılır. Heksadesiltrimetilamonyum Bromid bazı klozet temizleyicilerinde kullanılır. Ayrıca şunları arayın:

Asetil Bromid

Etilen di bromür

Benzil Bromür

Alil Bromür

N-Bromosüksinimid

5 Bromoftalit5

Siyanoftalit

2 Bromoetan

Sülfonik Asit Sodyum Tuzu

Etil Bromür

N-Bütil Bromid

N-Bütil Bromid

Hexadecyltrimetilammonium Bromide, bazı markaların aşağıdaki ürün gamlarında bulunur:

Yüz Pudrası

Yumuşatıcı

Allık

Kalıcı Saç Kremi

Şampuan

Bronzlaştırıcı

Göz Farı

Şampuan ve Saç Kremi (İkisi Bir Arada Olan)

Şekillendirici Mus / Köpük

Saç Bakım Ürünleri (Genel)

Yüz Nemlendirici

Böcek Isırıkları/Sokma İlaçları

Yüz Temizleyici

Makyaj (Genel)

Vücut ve Ayak Süngeri

Akne Kremleri ve Jeller
Şekillendirici Jel / Losyon
Çok Amaçlı Temizleyici
Klozet Temizleyici

Centramonium Bromide, aynı zamanda aşağıdaki isimler veya kısaltmalar altında çokça bilinen bazı kozmetik ürünlerinde, şampuanlarda, saç kremlerinde, antiseptiklerde ve kişisel bakım bileşiklerinde yaygın olarak bulunur:

cetab; setil-trimetil-amonyum bromit;
setiltrimetilamonyum bromür tozu;
1-heksadekanaminyum, n, n, n-trimetil bromür;
heksadesiltrimetilamin bromür;
rimetilamonyum bromür;
n, n, n-trimetil-1-heksadekanaminyum bromür;
bromid 1-heksadekanaminyum, n, n, n-trimetil;
n, n, n-trimetil-bromid 1-heksadekanaminyum;
1-heksadekanaminium, n, n, intimetil, bromür;
(1-heksadesil) trimetilamonyum bromür.

Myrtrimonium Bromide, Tetradonium Bromide olarak da bilinir ve bazı kozmetiklerde, Clearisil'de ve bazı tuvalet kağıtlarında bulunur.

Laurtrimonium Bromide, bazı ağız bakımı veya diş sağlığı ürünlerinde bulunur ve Domiphen Bromide olarak da bilinir.

Sodyum Bromid bazı kalıcı dalgalarda, saç boyalarında ve kumaş boyalarında bulunur.

Setiltrimetilamonyum Bromid bazı tırnak bakım malzemelerinde ve diğer kişisel bakım ürünlerinde bulunur.

Lauril Isoquinolinium Bromide bazı deodorantlarda bulunur.

Brom bazlı kimyasalların diğer isimleri:

İzopropil Bromür
Bromo Benzen
1,3-Dibromo - 5,5-dimetilhidantoin

Propiyonil Bromür
Bromo Asetil Bromür Izo Bütil
Bromür
M-Bromo Nitro Benzen
M - Bromo Anilin
Bromo Anizol
Para Bromo Fenol
Piridin Hidrobromid
Fosfor Oksibromid
1,3 Dibromo Propan
4 Bromo Toluen
1,4 Dibromo bütan
Fosfor Tribromür
Tetra Bromo Ftalik Anhidrit
Orto bromo benzoik asit
1 Bromo Pentan
Metil Bromür (Kloropikrinli / Klozetsiz)
Orto Bomo Benzonitril
Para Bromo Benzo Nitril
2 Bromopropiyonik Asit
1 Bromo 3 Kloro Propan
Potasyum Bromid
Amonyum Bromür

EK D

İyotla Rekabet Eden Madde Olarak İlaçlardaki Flor

EK D, Heidi Stevenson tarafından kaleme alınmış olup, izin dahilinde burada basılmıştır. Blogunubu adresten ziyaret edebilirsiniz: *Gaia-Health.com/gaia-blog/*

Yazarın notu: Doktorunuza danışmadan herhangi bir ilacın kullanımını kesmeyin.

Flor, canlı metabolizmasında yeri olmayan bir zehirdir. Ancak, eczacılıkta kullanımı yaygındır. Flor içeren ilaçların listesine aşağıda ulaşabilirsiniz.

Flor, bir zehirdir. İnsanların, hayvanların ya da bitkilerin metabolizmasında yeri yoktur. Kemikleri ve dişleri yok eder ve vücuttaki tüm sistemlere zarar verir. Flor, farmasötik ilaçlarda en yaygın olan elementlerden biridir.

Modern, İlaç bazlı modern tıp adeta flor üzerine inşa edilmiştir. Zehirlenmenin erken belirtileri diğer durumlardaki gibi değildir ve fark edilemezler. Bu belirtiler arasında aşırı tükürük üretimi, bulantı, kusma, ishal ve karın ağrısı sayılabilir. Kaç kişinin aslında flor zehirlenmesi yaşıyorken grip olduğuna inandığını bilseniz dudaklarınız uçuklar.

Bu semptomlar sinsidir, çünkü hipokalsemi (kalsiyum eksikliği), hipomagnezemi (magnezyum eksikliği), hiperkalemi (potasyum yüksekliği) ve hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü), hipomagnezemi, hiperkalemi ve hipoglisemi gibi endokrinolojik hastalıklara yol açan ciddi metabolik bozuklukların başladığını gösterebilirler. Bu hastalıkların kronik rahatsızlıklara sahip bir vücuttaki etkisi oldukça yıkıcı olabilir. Bu da gerekli maddelerin herhangi birinin (kalsiyum, magnezyum, potasyum ve şeker) subklinik (klinik belirtileri olmayan) dengesizliği uzun süreli ve kalıcı hasara neden olabilir. Flor zehirlenmesi ayrıca baş ağrısı, titreme, spazm, tetanik kasılmalar (gevşeme periyodu olmadan kasların sürekli kasılması), hiperaktif refleksler, nöbetler ve kas güçsüzlüğü gibi nörolojik hasarlara neden olabilir. Ve en sonunda da, teratojenik (embriyo gelişimini olumsuz etkileyen) hastalıklara neden olur - en kötü senaryoda doğum anomalileri.

Aslında, dioksinleri (kalıcı organik kirleticiler) bu kadar korkunç yapan flordur. (Amerika Birleşik Devletleri'ndeki dioksin zehirlenmesi hakkında, ayrıca Vietnam'da ABD tarafından Ajan Turuncu adıyla kullanılan ve İngiltere'deki çocuklar üzerindeki etkileri hortlayan bir deformasyonun hikayesini ve fotoğraflarını internette bulabilirsiniz.)

Kardiyovasküler müdahale QRS'nin (kalp atışlarında ani ölümle sonuçlanabilecek anormallik) genişlemesi, aritmi, şok ve kalp durması ile sonuçlanabilir.

Birçok yaygın ve meşhur ilaç flor içerir:

Prozac, ilk SSRI (anti-depresan).

Flonase, dekonjestan.

Lipitor ve Baycol, kolesterol düşürücüler.

Diflucan, antifungal(mantar öldürücü) ilaç.

Cipro, antibiyotik.

Prevacid ve Propulsid, antasitler.

Bu liste uzayıp gidiyor..

Florlu bir ilacın alınması riskli bir eylemdir. Flor içerikli ilaçlara özel uyarılar konulduğunu düşünebilirsiniz, ancak hiçbirinde böyle bir uyarı yoktur.

Kendinizi korumanıza yardımcı olmak için, tipik kullanımlarına göre ayrılmış, flor bazlı ilaçların çoğuna ait bir liste aşağıda sunulmuştur. Liste jenerik isme göredir. İlaç piyasadan çekilmişse, çekildiği yıl parantez içinde verilmiştir.

Flor İçeren İlaçlar

Anestetikler

Desflurane
Droperidol
Enflurane
Flumazenil
Halophane
Isoflurane
Methoxyflurane
Midazolam
Sevoflurane

Antasitler
Lansoprazole
Cisapride (2000)

Anti-anksiyete
Flurazapam
Halazepam
Hydroflumethiazide

Antibiyotikler (Fluoroquinolones)
Ciprofloxacin
Penetrex
Flucloxacillin
Gatifloxacin
Gemifloxacin mesylate
Grepafloxacin HCI
Levofloxacin
Linezolid
Lomefloxacin
Moxifloxacin HCl
Norfloxacin
Sparfloxacin
Temafloxacin (1992)
Trovafloxacin mesylate

Aantidepresanlar
Citalopram
Escitalopram
Prozac
Luvox
Paroxetine
Progabide

Antifungaller
Fluconazole Flucytosine/Voriconazole
Antihistaminler Astemizole Levocabastine (1999)
Antilipemikler (Kolesterol Düşürücü)
Atorvastatin
Cerivastatin sodium (2003) Ezetimibe

Fluvastatin sodium
Antimalarial
Halofantrine
Mefloquine

Antimetabolitler (Kemoterapi)
Aprepitant
Fluorouracil

Antipsikotikler
Fluphenazine HCI
Haloperidol
Trifluoperazine HCI

Romatoid Artrit
Celecoxib
Diflunisal
Flurbiprofen
Leflunomide Sulindac
Steroidler
Amcinonide
Betamethosone diproprionate
Clobetasol
Clocortolone
Dexamethasone
Diflorasone
Dutasteride
Flumethasone Pivalate
Flunisolide
Fluocinolone Acetonide
Fluocinonide
Fluorometholone
Fluticasone propionate
Flurandrenolide
Hydroflumethiazide

İyot Sözlüğü

Atomidin — Detoksifiye iyot olarak da adlandırılan sıvı bir iyot preparatı. Edgar Cayce tarafından icat edildiği bilinmektedir.

ATP Kofaktörleri — Optimox tarafından iyot emilimini arttırmak için geliştirilen özel bir dozdaki vitamin ürünü.

Brom — Halojen ailesine mensup olan, vücuttaki halojen reseptörleri için iyot ile rekabet eden kimyasal element. Bromun kimyasal bileşikleri, en çok buğday unu içerisinde potasyum bromat olarak veya yiyecek ve alkolsüz içeceklerde Bromlu Bitkisel Yağ (BVO) olarak bulunur. PBDE ateşe dayanıklı malzemeler, brom bileşiği olan polibromlu difenil eterleri (PBDE) içerir. PBDE'ler, inşaat malzemeleri, elektronik, mobilyalar, motorlu taşıtlar, uçaklar, plastikler, köpükler ve tekstil ürünlerinin de içinde olduğu geniş bir ürün yelpazesinde kullanılmktadır. Yapısal olarak daha iyi bilinen PCB'lere benzerler.

Bromaderma — Bromlu ürünlere maruz kalınması veya bu ürünlerin tüketilmesi sonucu ara sıra oluşan cilt dökülmesi.

Bromid Egemenliği Teorisi — Lynne Farrow'un araştırma ve çalışmalardan elde edilen bilgilere dayanarak iyot eksikliği için öne sürdüğü hipotez. 1970'lerden bu yana gıdalara ve ateşe dayanıklı malzemelere brom ürünlerinin eklenmesiyle yaratılan insan yapımı bir durum:

> *Çevresel, mesleki, iyatrojenik veya diyete maruz kalma yoluyla vücuda giren brom, vücuttaki brom seviyelerinin iyot enzim metabolizmasını engellemek için yeterince yüksek bir seviyeye yükselmesine neden olduğunda bir brom egemenliği durumu gelişebilir. İyot takviyesi, vücuttan brom atılımına sebep olarak rekabetçi brom-iyot ilişkisini değiştirir. Böylece, brom egemenliği ortadan kalkar ve olması gereken iyot enzimi metabolizması tekrar teşekkül edilir.*

Brom detoksu — Brom ürünlerinin, tuza maruz kaldığında veya iyot ile yer değiştirdiğinde vücut dokularından kan dolaşımına detoksifike olması ve bromun idrarla atılımı.

Bromizm — Dokularda veya kan dolaşımında aşırı miktarda brom birikmesi.

Bromlu un — Batı dünyasında, 1970'lerden bu yana önemli bir besinsel iyot kaynağı olan potasyum iyodatın undan çıkarılmasından beri kullanılan temel un ürünü. Bromat unu, hamur mayalayıcısı olarak potasyum bromat içerir.

Curezone İyot Forumu — İyotun kullanımı, tarihçesi ve bilimiyle ilgili güncel araştırmalar yapan ve bu araştırmaları diğerleri ile paylaşan iyot kullanıcılarından oluşan online gruplarından biri. Forum, dünyanın dört bir yanından uzun zamandır katkı sunan insanları bünyesinde barındırmakta olup iyot deneyimleri ile ilgili zengin bir veri tabanı oluşturmuştur. Ocak 2013 itibariyle, forum 15 milyondan fazla sayfa görüntülenmesi almıştır.

Dr. Abraham Etkisi — Dr. Guy E. Abraham'ın eserlerini okuduktan sonra iyot araştırması ve tarih kaydı biriktirme dürtüsüne verilen ad. Bu dürtü, beynin ön lobunda iyodofobi remisyonu sağlandıktan sonra oluşan yeni bir oto-düzenleyici mekanizmadır.

Fibrokistik meme hastalığı — Şişme, kistler, nodüller, skar dokusu, fibröz doku veya meme ağrısını tanımlayan bir şemsiye terim.

Funahashi Yöntemi — Meme kistlerini azaltmak için hastalar tarafından başlatılan bir tekniğe verilen isim. Yöntem, 50 mg Lugol Solüsyonu'nun veya Iodoral'in yanı sıra, 5 mg progesteron kreminin göğüslere topikal (lokal) olarak uygulanmasından oluşur. Bu tekniğin progesteron ve iyotu birleştiren kemirgenlerde iyi sonuçlar elde eden Dr. Funahashi ile ilgisi yoktur. Diğer tıbbi prosedürlerde olduğu gibi bu yöntemi uygulamadan önce lisanslı sağlık uzmanınıza danışın.

Gönüllü İyot Hareketi — Dr. Abraham, Dr. Brownstein ve Dr. Flechas'ın, iyotun yararına ilişkin çalışmalarını yayınlamasından sonra doğan gönüllü bir hastadan-hastaya eğitim hareketi. Bilginin, güvenilir lider gruplara ulaşması akabinde, hastadan-hastaya araştırmalar ve deneyler başlamış ve bunlar bilginin kitlelerle paylaşımını tetiklemiştir. İyot takviyesinin üst düzeydeki faydaları, kelimelerden bir devrim yaratarak, yaygın bir inanış olan Wolff-Chaikoff etkisine meydan okumuştur.

Goitrogen — Tiroid fonksiyonunu baskılayan herhangi bir madde, mikrop veya yiyecek.

İyodat — Kimyasal element olan iyotun, ilaçların yanı sıra iyotlu tuzda potasyum iyodür olarak yaygın olarak kullanılan ve radyasyon maruziyetinden koruyan bir formu.

Iodoral — Optimox tarafından üretilen Lugol İyot tableti.

İyot — Bernard Courtois tarafından 1811'de keşfedilen halojen ailesine mensup bir element. İyot, insan ve hayvan vücudu fonksiyonları için birinci derecede önemlidir. Dolayısıyla iyot ve bileşikleri beslenmede kullanılır. Deniz yosunu insan sağlığı için bilinen ilk iyot kaynaklarından biriydi. 1800'lerin ortasında iyot, oldukça yaygın bir şekilde "evrensel tıp" olarak benimsenmişti.

İyot 'Boing Etkisi' — İyot takviyesine başlarken bazı iyot alıcıların yaşadıklarını belirttiği zihinsel berraklığın ve sarsıntının takma adı.

İyot Direnci — Hangi faktörlerin iyot emilimini engelleyebileceğini araştırmak ve tanımlamak için kullanılan genel bir terim.

İyot Grubu — 2006 yılında Doç. Dr. Zoe Alexander tarafından Yahoo platformunda kurulan online tartışma grubu. Grup şu anda Stephanie Buist, ND'e ait ve 7.000'den fazla üyeyesi bulunmakta.

İyot İnkarcısı — 1. On binlerce insanın İyot Projesi tarafından oluşturulan yönergelerle iyot takviyesi alarak sağlıklarını radikal bir şekilde iyileştirdiğini inkar eden kişi. 2. İyot takviyesi alanların, bu aptallıkta ısrar ederlerse ciddi risk altında kalacaklarını iddia eden kişi 3. Birincil araştırmacının dini inançlarını desteklemediği için iyot takviyesine itiraz etmeye çalışan kişi. 4. Üzerindeki şüphelere rağmen Wolff-Chaikoff Etkisi'ne olan inancını sürdüren bir kişi.

İyot Eğitimli Uygulayıcı — Tam açıklama için İyot Eğitimli Uygulayıcı Rehberi'ne bakın.

İyot Projesi — 2002'de bulgularını Dr. Guy E. Abraham liderliğinde yayınlamaya başlayan iyot araştırma grubu.

Http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD_08.htm

İyot Yükleme Testi — İyot yeterliliğini değerlendirmek için geliştirilen 24 saatlik idrar toplama testi.

İyota Yardımcı Besin Maddeleri — 4. Bölümdeki Kaynaklar kısmındaki İyot Protokolü'ne bakınız.

Kıtlık Sonrası Etki — Vücudun geçirdiği bir iyot kıtlığı döneminden sonra ani artan iyot alımına karşı adaptasyonunu açıklayan teori. Memelerin ve tiroidin başka bir kıtlık ihtimaline karşı kan dolaşımından daha çok iyot alıp depolaması sonucunda şişmesi olarak ortaya çıkabilir. Kış

mevsimi için meşe palamudu depolayan sincaplarda ortaya çıkan duruma benzetilebilir.

Lugol Solüsyonu — 1829 yılında Fransa'da Dr. Jean Lugol tarafından geliştirilen iyot ürünü. Solüsyon potasyum iyodür (KI) ve elementel iyottan (I2) oluşmaktadır. Solüsyonun etkisi, konsantrasyona bağlı olarak değişebilir. Sık kullanılan konsantrasyon % 5 olmakla birlikte % 2 ve % 7 konsantrasyonları da mevcuttur.

Breast Cancer Choices İyot Araştırma Projesi — İyot Yükleme Testi'ne giren meme kanseri hastalarının idrarındak iyot seviyelerini değerlendirmek için oluşturulan veritabanı.

Meme Kanseri'nin Kusursuz Fırtına Teorisi — 1970'ten beri bazı kanserlerin, özellikle meme ve tiroid kanserlerinin görülme sıklığının arttığını öne süren yazar Lynne Farrow tarafından oluşturulan hipotez. Kendisi bu artışın, iyot tüketiminin yarı yarıya düştüğü olaylar zincirinin sonucunda ortaya çıkmış olabileceğini öne sürmektedir. Bu düşüşün, çevredeki bromlu ateşe dayanıklı malzemeler ve diğer brom içerikli toksinlerin artışından kaynaklandığını iddia etmektedir.

Sonuç Odaklı Dozlama — Breast Cancer Choices İyot Araştırması Projesi tarafından geliştirilen 48 saat kesintili iyot dozlama stratejisi. Bu yöntem, vücudu dinlendirerek detoksifikasyon işlemini hızlandırmak ve organların mikropları, bromları ve toksinleri atma yeteneğini hızlandırmak için günlük olarak alınan iyotun geçici olarak (genellikle 48 boyunca) kesilmesi ilkesine dayanmaktadır. Genel olarak, sonuç odaklı dozlama stratejisi yalnızca detoksifikasyon rahatsız edici olmaya başladığında kullanılır. 48 saatlik bu 'iyot orucu'nda Tuz Yükleme Protokolü'nün uygulanması tavsiye edilmektedir.

NAI Simporterı — Sodyum iyodür simporterının kısaltması. Simporterlar, vücut tarafından iyotu kan dolaşımında yakalamak için kullanılan dokulardır. Maalesef, zaman içerisinde bu "tuzaklar" kirletici maddelerden ve oksidasyondan (paslanmayı düşünün) zarar görebilir veya verimsiz hale gelebilir. Atrofik simporterlar iyot eksikliğini arttırabilir. Bu durumu iyileştirmek için, iyot antioksidanlarla birlikte alınmalıdır.

Oksidatif Hasar — Anti-oksidanlara olan açlıktan dolayı iyot simporterları gibi dokularda meydana gelen zarar.

Potasyum Bromat — 1970'lerde iyot yerine ekmek ve diğer unlu mamullere eklenen katkı maddesi. Dünya Sağlık Örgütü'nün 30 yıl önceye göre yüzde 50 oranında daha az iyot atılımı gerçekleştirdiğimizi gösteren

bulgusuna bakarak bunun sebeplerinden birinin potasyum iyodatın potasyum bromat ile yer değiştirmesi olduğu söylenebilir.

SSKI — Doymuş potasyum iyodür çözeltisi.

Brom Gizliliği — Yataklar, mobilyalar, elektronik cihazlar, döşemelik kumaşlar, oyuncaklar, arabaları ve çocuk pijamaları gibi eşyalarda bulunan bromlu ateşe dayanıklı malzemelerin (BFR) etiketlerde yer almaması sonucunda oluşan brom maruziyeti.

Tuz Yükleme Protokolü — İyot Protokolü'nün, detoksifikasyon işlemini kolaylaştırmak adına belirli miktarlarda tuz ve su alınmasını gerektiren bir parçası. Bu prosedür, başta tıp olmak üzere, bazı askerlere bromür toksisitesi teşhisi konulduktan sonra ABD Ordusu tarafından da kullanılan eski bir tedavi geleneğidir.

Wolff-Chaikoff Etkisi — İyotun farelerde tiroidi kapattığının anlaşılması üzerine tıp dünyasında son 50 yıldır hakim olan teori. Wolff-Chaikoff etkisi o zamandan beri tartışmaların odağında olmuştur.

Ek Referanslar ve Kaynaklar

Abernathy, et al., "Polybrominated diphenyl ethers in maternal and fetal blood samples." Environmental Health Perspectives, July 1, 2003.

Abraham G. E., "The Combined Measurement of the Four Stable Halides by the Ion-Selective Electrode Procedure Following Their Chromatographic Separation on a Strong Anion Exchanger Resin: Clinical

Applications." The Original Internist, 171-195, December, 2006.

Abraham, G. E., et al., "Evidence that the Administration of Vitamin C Improves a Defective Cellular Transport Mechanism for Iodine: A Case Report." The Original Internist, 2005.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., "Optimum Levels of Iodine for Greatest Mental and Physical Health." The Original Internist, 9:5-20, 2002.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., "Orthoiodosupplementation: Iodine Sufficiency of the Whole Human Body." The Original Internist, 9:30-41, 2002.

Abraham, G. E., Flechas, J. D., Hakala, J. C., "Measurement Of Urinary Iodide Levels By Ion-Selective Electrode: Improved Sensitivity And Specificity By Chromatography On An Ion-Exchange Resin." The Original Internist, 11(4):19-32, 2004.

Abraham, G. E., "The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolf?" The Original Internist, 12(3):112-118, 2005.

Abraham, G. E., "The safe and effective implementation of orthoiodosupplementation in medical practice." The Original Internist, 11:17-36, 2004.

Abraham, G. E., "The concept of orthoiodosupplementation and its clinical implications." The Original Internist, 11(2):29-38, 2004.

Abraham, G. E., "Serum inorganic iodide levels following ingestion of a tablet form of Lugol solution: Evidence for an enterohepatic circulation of iodine." The Original Internist, 11(3):112-118, 2005.

Abraham, G. E., "The historical background of the iodine project." The Original Internist, 12(2):57-66, 2005.

Abraham, G. E., Brownstein, D., "Evidence that the administration of Vitamin C improves a defective cellular transport mechanism for iodine: A case report." The Original Internist, 12(3):125-130, 2005.

Abraham, G. E., "Brownstein, D., Flechas, J. D., The saliva/serum iodide ratio as an index of sodium/iodide symporter efficiency." The Original Internist, 12(4):152-156, 2005.

Abraham, G. E, MD, "The History of Iodine in Medicine Part I: From Discovery to Essentiality." The Original Internist, 13:29-36, Spring, 2006.

Abraham, G. E., "The History of Iodine in Medicine Part II: The Search for and the Discovery of Thyroid Hormones." The Original Internist, 13:67-70, June, 2006.

Abraham, G. E., "The History of Iodine in Medicine Part III: Thyroid Fixation and Medical Iodophobia." The Original Internist, 13:71-78, June, 2006.

Abraham, G. E., MD, and Flechas, J. D., MD, "Evidence of Defective Cellular Oxidation and Organification of Iodide in a Female with Fibromyalgia and Chronic Fatigue." The Original Internist, Vol. 14, 77-82, 2007.

Abraham, G. E, MD, and Flechas, J. D., MD, "The Effect of Daily Ingestion of 100 mg Iodine Combined with High Doses of Vitamins B2 and B3 (ATP Cofactors) in Five Subjects with Fibromyalgia." The Original Internist, Vol. 15, No. 1, pp. 8-15, March, 2008.

Abraham, G. E., MD, "Facts about Iodine and Autoimmune Thyroiditis." The Original Internist, Vol. 15, No. 2, pp. 75-76, June, 2008.

Aceves, C., et al., "Is Iodine a Gatekeeper of the Integrity of the Mammary Gland?" Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia, 2005.

Barkley, R. A., and Thompson, T. G., "The Total Iodine and Iodine-iodate Content of Sea Water." Deep Sea Research Vol. 7, Pergamon Press, London, 1960.

Bel, S., et al., "Vegetant, Bromoderma in an Infant." Pediatric Dermatology, 2001.

Bezpalov, V. G., et al., "Investigation of the Drug 'Mamoclam' for the Treatment of Patients with Fibroadenomatosis of the Breast." Vopr Onkol, 2005.

Brown-Grant and Rogers, "The Sites of Iodide Concentration in the Oviduct and the Uterus of the Rat." Journal of Endocrinology," 1972.

Brownstein, D., Iodine. Why You Need It. Why You Can't Live Without It, Editions 1-4, Medical Alternative Press, Michigan, 2006.

Brownstein, D., Overcoming Thyroid Disorders, Medical Alternatives Press, 2008.

Brownstein, D., "Clinical experience with inorganic, non-radioactive iodine/iodide." The Original Internist, 12(3):105-108, 2005.

Brownstein, D., multiple DVDs, www.drbrownstein.com.

Brownstein, D., Natural Way to Health newsletter, various issues, newsmax.com.

Buist, Stephanie, "My Journey Through Thyroid Cancer," http://ds-ladybug-sandbees.blogspot.com/.

Buist, Stephanie, "My Thyroid Cancer Story," http://www.naturalthyroidchoices.com/MyStory.html.

Cann, S. A., et al., "Hypothesis: Iodine, Selenium, and the Development of Breast Cancer." Cancer Causes Control, 2000.

Chilean Iodine Educational Bureau, Geochemistry of Iodine: Annotated Bibliography 1825-1954, London, 1956.

Chilean Iodine Educational Bureau, Geochemistry of Iodine: Iodine in Rocks, Minerals and Soils, Annotated Bibliography 1825-1954, London, 1956.

Chilean Nitrate Producers Association, Iodine Department, Iodine for Farm Animals, (pamphlet) October 30th, 1930, London.

Cogswell, C., AB, MD, "An Experimental Essay on the relative Physiological and Medicinal Properties of Iodine and its Compounds," Harveian Prize Dissertation for 1837. Medical Review, Quarterly. Journal, Practical Medicine and Surgery, Vol. 5, Jan-April, 1838, London.

Cohen, A., et al., "Cherry Angiomas Associated with Exposure to Bromides." Dermatology, 2001.

Dach, J., "Iodine Treats Breast Cancer, Overwhelming Evidence." http://jeffreydach.com/2009/11/13/iodine-against-breast-cancer-the-overwhelming-evidenceby-jeffreydach-md.aspx?ref=rss.

Dillehay, T. D., The Settlement of the Americas, Basic Books, New York, 2000.

Dillehay, et al., "Monte Verde: Seaweed, Food, Medicine, and the Peopling of South America." Science, 320 (5877), pp. 784-786. May 9, 2008.

Dillehay, et al., "Plant Use Schedules," "Decreased Mobility," and "Social Differentiation: Hunter- Gatherers in Forested Chile," Hunters and Gatherers in Theory and Archaeology, edited by George M. Crothers, pp. 316-339. Occasional Paper No. 31. Center for Archaeological Investigations, Southern Illinois University, Carbondale, 2004.

Dasgupta, P. K., et al., "Iodine Nutrition: Iodine Content of Iodized Salt in the United States," Environmental Science & Technology, Vol. 42, No. 4, 2008.

DeLong, R., Robbins, J., Condliffe, P. G., Iodine and the Brain, Plenum Press, New York, 1989.

Dobson, J., "The Iodine Factor in Health and Evolution." Geographical Review, Vol. 88, 1998.

Eskin, B. A., et al., "Identification of Breast Cancer by Differences in Urinary Iodine." Abstract Number 2150, Presentation AACR Conference, 2005.

Eskin, B. A., et al., "Microarray Characterization of Iodine Metabolic Pathways," Breast Cancer, 2006.

Eskin, B. A., "Iodine and Mammary Cancer." Adv Exp Med Biol, 1977; 91:293-304

Eskin, B. A., et al., "Different Tissue Responses for Iodine and Iodide in Rat Thyroid and Mammary Glands." Biol Trace Elem Res, 1995.

Eskin, B. A., et al., Human Breast Uptake of Radioactive Uptake, Obstetrics and Gynecology, Harper and Row, New York, 1974.

Eskin, B. A., "Iodine Conference presentations," 2007.

Fernandez, Renate Lellep, A Simple Matter of Salt: An Ethnography of Nutritional Deficiency in Spain, Berkeley: University of California Press, 1990.

Flechas, Jorge, "Orthoiodinesupplementation in a Primary Care Practice." The Original Internist, 12(2):89- 96, 2005.

Flechas, Jorge, "Iodine Conference presentations," 2007.

Funahashi, H., et al., "Seaweed Preventing Breast Cancer?" Jpn J Cancer Res, 2001.

Funahashi, H., et al., "Suppressive Effect of Iodine on DMBA-Induced Breast Tumor Growth in the Rat." J Surg Oncol, 1996.

Funahashi, H., et al., "Wakame Seaweed Suppresses the Proliferation of 7,12-Dimethybenz(a)-Anthracene-Induced Mammary Tumors in Rats." Jpn J Cancer Res, 1999.

Gardner, R. W., and Gardner, E. W., The Applications of Iodine, 1907.

Geter, D., et al., "Kidney Toxicogenomics of Chronic Potassium Bromate Exposure in F334 Male Rats." EIMS Meta Data Report, 2006.

Ghent, W. R., et al., "Iodine Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast." Can J Surg, 1993.

Golumb, B. A., A Review of the Scientific Literature As It Pertains to Gulf War Illnesses, Volume 2: Pyridostigmine Bromide, The Rand Corporation, 1999.

"Grizz," iodine activist's compilation of sources. http://tinyurl.com/iodine-references.

Gugliotta, G., "Washington Post Georgrapher suggests Neanderthals were just Cretins," 1999. http://www.trussel.com/prehist/news125.htm.

Hartmann, L. C., Sellers, T. A., Frost, M. H., et al., "Benign breast disease and the risk of breast cancer." N Engl J Med. 2005; 353:229-237.

Hartmann, L. C., et al., "Benign Breast Disease and the Risk of Breast Cancer." N Engl J Med 2005; Shah, N. M., et al., "Iodoprotein Formation by Rat Mammary Glands During Pregnancy and Early Postpartum Period." Proc Soc Exp, 1986.

Hayden, D., Pox: Genius, Madness and the Mysteries of Syphilis, Basic Books, 2003.

Horowitz, B. Z., et al., "Bromism from Excessive Cola Consumption." Clinical Toxicology, 1997.

Hubner, K., et al., "Skin Bromide Content and Bromide Excretion in Bromoderma Tuberosum." Arch Derm Res, 1976.

"Ion Concentration in the Inner Ear Fluid of the Guinea Pig." Physiol Bohemoslov, 1988.

Jarvis, N. D., Iodine Content of Pacific Coast Seafoods, University of Washington College of Fisheries, University of Washington Press, Vol. 1, No. 12, November, 1928.

Kapdi, C., C., and Wolfe, J. N., "Breast Cancer: Relationship to Thyroid Supplement for Hypothyroidism." JAMA, Sept 6, 1976-Vol. 236, No. 10.

Kelly, F. C., "Iodine in medicine and pharmacy since its discovery—1811-1961." Proc R Soc Med 54, 831- 836, 1961.

Kessler, J., "The Effect of Supraphysiologic Levels of Iodine in Patients with Cyclic Mastalgia." The Breast Journal, 2004.

Krouse, T. B., et al., "Age-Related Changes Resembling Fibrocystic Disease in Iodine-Blocked Rat Breasts." Arch Pathol Lab Med, 1979.

Kurihara, M., "Cancer Statistics in the World," Nagoya Univ. Press, Nagoya, pp. 80-81 1984.

Levin, M., "Transitory Schizophrenia Produced by Bromide Intoxication," Am J Psychiatry, 1946.

Lichtensteiger, W., et al., "Developmental Exposure to PBDE 99 and PCB affects estrogen sensitivity of target genes in rat brain regions and female sexual behavior." Organohalogen Compounds, Volume 66, 2004.

Lunder, S., and Sharp, R., Tainted Catch. The Environmental Working Group, 2003.

Lugol, Jean Guillaume Auguste, Essays on the Effects of Iodine in Scrofulous Diseases, translated from the French by William Brooke O'Shaunessy, 1831.

Madsen, T., Lee, S., and Olle, T., "Growing Threats: Toxic Flame Retardants and Children's Health." Editorial, San Francisco Chronicle, June 11, 2003.

Malenchenko, A. F., et al., "The Content and Distribution of Iodine, Chlorine and Bromide in the Normal and Pathologically Changed Thyroid Tissue." Med Radiol, 1984.

Masten, S., "Gum Guggal and Some of its Steroidal Constituents, National Toxicology Program," NIESH. NIH, 2005.

Meerts, I. A. T. M., et al., "In Vito Estrogenicity of Polybrominated Diphenyl Ethers, Hydroxylated PBDEs, and Polybrominated Bisphenol A Compounds." Environmental Health Perpectives, Vol. 109, Number 4, April, 2001.

NHANES: National Health and Nutrition Survey showed iodine levels have declined 50% in the US. CDC

National Center for Health Statistics. CDC. Gov, 2000.

Olsson, L., http://iodinehistory.blogspot.com/.

Pandav, C. S., and Rao, R., Iodine Deficiency Disorders in Livestock: Ecology and Economics, Oxford University Press, England, 1997.

Pandav, C.S., Iodine Deficiency Disorders in Livestock: Ecology and Economics, Oxford University Press, England, 1997.

Pavelka, S., et al., "Bromide Kinetics and Distribution in the Rat. II Distribution of Bromide in the Body." Biol Trace Res, 2000.

Porter, P. Brynberg, Transactions of the American Therapeutics Society, F. A. Davis Co., Phila., 1910; Waring, E. J., MD, Practical Therapeutics: Considered Chiefly with Reference to the Materia Medica, Lindsay and Blakeston, PA, 1874.

Reid, H. A., The Use of Iodine and Its Compounds in Veterinary Practice, De Grucy and Co., LTD., London, circa 1936.

Reid, H. A., The Uses of Iodine and its Compounds in Veterinary Medicine, London, circa 1930.

Resin: Clinical Application, The Original Internist, 2006.

SEER thyroid cancer statistics and graphs courtesy of the NIH.

She, J., et al., "Polybrominated diphenyl ethers (PBDEs) and polychlorinated biphenyls (PCBs) in breast milk from the Pacific Northwest." Chemosphere, 67 (2007).

She, J., et al., "PBDEs in the San Francisco Bay Area: measurements in harbor seal blubber and human breast adipose tissue." Chemosphere, 2002, Feb; 46(5):697-707.

Shevin, W., Iodine Conference presentations, 2007.

Shishodia, S., "Guggulsterone inhibits tumor cell proliferation." Biochemical Pharmacology, Volume 74, Issue 1, 30 June, 2007.

Smyth, P. P., "Role of Iodine in Antioxidant Defense in Thyroid and Breast Disease." Biofactors, 2003; Coochi, M., et al., "A New Hypothesis of BioChemical Cooperation?" Prog Nutr, 2000.

Stanbury J. B., (ed), The Damaged Brain of Iodine Deficiency: Cognitive, Behavioral, Neuromotor, Educative Aspects, Cognizant Communication Corporation, 1993.

Stiffler, L., "PBDes: They are everywhere, they accumulate and they spread." Seattle Post-Intelligencer, March 28, 2007.

Teas, J., et al., "Dietary Seaweed (Laminaria) and Mammary Carcinogens in Rats." Cancer Res, 1984.

Teas, J., et al., "Variability of Iodine Content in Common Commercially Available Edible Seaweeds."

Thyroid, Volume 14, Number 10, 2004.

Tenpenny, S., Conversation at American Academy for the Advancement of Medicine Conference, 2005.

Tenpenny, S., YouTube video on Iodine at IAOMT Conference, 2007. www.youtube.com/watch? v=hMjKmi12UX0.

Thrall, K. D., "Differences in the Distribution of Iodine and Iodide in the Sprague-Dawley Rats." J Toxicol Environ Health, 1992.

Vega-Riveroll, L., et al., "Apoptotic and Antiproliferative Effects of Iodine Supplements on Human Breast Cancer Tumors." Poster, Thyroid Conference, New York, October, 2007.

Velicky, J., et al., "Long Term Action of Potassium Bromide on the Rat Thyroid Gland." Acta Histochem, 1998.

Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat," Morphology and Immunochemistry, 1997.

Velicky, J., et al., "Potassium Bromide and the Thyroid Gland of the Rat," Morphology and Immunochemistry, RIA and INAA Analysis. Ann Anat, 1997, www.credocluster.info, Issue 6, July, 2006.

Velicky, J., et al., "The Effect of Bromide on the Ultrastructure of Rat Thyrocytes." Ann Anat, 2004.

Venturi, S., "Is There a Role for Iodine in Breast Disease?" The Breast 2001.

Vobecky, M., et al., "Interaction of Bromine with Iodine in the Rat Thyroid Gland at Enhanced Bromide Intake." Biol Trace Elem Res, 1996.

Web Internet References:

www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html

www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html

www.healthycar.org/chemicals.bromine.php

www.healthy-communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html

www.healthytoys.org/chemicals.other.php

İyot Nereden Alınır?

İyot takviyeleri nerede bulunur?

Yazar olarak, Breast Cancer Choices hayır kurumumuzdan indirimli olarak Iodoral ve iyota yardımcı besin desteklerini satın almanızı tavsiye ederim.

Lütfen bu iyi nedeni destekleyin:

www.BreastCancerChoices.org/order

Bağış toplama mağazası, meme kanseri hastaları için İyot Araştırma Projemiz'i finanse etmenin ve diğer ücretsiz eğitim materyallerini sağlamanın temel yoludur.

Desteğiniz için teşekkür ederim.

Dizin

A

Abraham Etkisi 9, 36, 214
adrenalin 24, 27
alternatif tıp 17
anti-iyot 32, 37, 161, 170, 172, 184
asitli içecekler 105
ateşe dayanıklı malzemeler 37, 38, 45, 106, 171, 197, 205, 213, 216
ATP 76, 86, 91, 98, 157, 189, 192, 213, 219
ATP Kofaktörü 76, 86, 188, 189

B

Balık 42, 48
başağrısı 22
Bebek Ölümleri 136
Besinsel İyot 1
Betadin 43
Betadine 62
beyin sisi 11, 15, 24, 25, 53, 57, 66, 77, 83, 90, 94, 190, 202
Beyin Sisi 24, 49
böbreküstü bezi 22
böcek ilaçları 38
Boing Etkisi 34, 215
brom 1, 41, 83, 90, 95, 97, 104, 105, 106, 161, 170, 171, 172, 184, 188, 189, 190, 193, 194, 195, 198, 199, 200, 202, 205, 213, 216
Brom 7, 8, 79, 90, 91, 104, 105, 161, 170, 171, 172, 193, 194, 195, 196, 197, 205, 207, 213, 216
Bromizim 37
bromür 17, 37, 38, 41, 44, 45, 55, 66, 74, 104, 105, 106, 184, 194, 198, 206, 207, 217
Bromür 8, 17, 37, 38, 39, 44, 104, 106, 190, 206, 207, 208

C

Curezone 9, 36, 54, 84, 91, 101, 102, 141, 145, 151, 191, 214

D

David Brownstein 9, 10, 13, 32, 51, 78, 83, 95, 101, 112, 150, 168, 179, 188, 190, 201
DDT 38
deniz kabukları 21
deniz kıyısı 20
deniz tuzu 58, 73, 85, 93, 188
deniz yosunları 21, 122, 124
Depresyon 46, 50, 119
Detoks 55, 56, 66, 85, 90, 91, 127
DHEA 58
Diş eti kanaması 128
Dishidroz 156
Disidroz 156
Diş Macunu 196
Diyabet 50, 59
diyet 1, 67

E

Ekmek 17, 159, 195
Endometriyozis 108, 109
Enfeksiyon 133

F

FDA 1, 42, 44, 49, 105, 196
fibrokistik meme hastalığı 120, 173, 178, 180
fibromiyalji 37, 126, 127
Fibromiyalji 50, 156
fibrostik meme hastalığı 22
Flor 209, 210
frengi 9, 116, 130, 131, 139, 154, 166
Funahashi Metodu 43, 80

G

Gargaralar 196

H

Haşimato 43, 51, 64, 143
hasta 1, 11, 17, 23, 27, 37, 71, 79, 81, 95, 121, 130, 144, 148, 149, 150, 152, 167, 168, 169, 174, 201
hipoglisemi 22, 209
hipotiroidi 22, 44, 66, 94, 98, 142, 144, 145, 148
hormon 11, 38, 66, 80, 88, 106, 123, 147, 148, 173, 176, 191
hormonal dengesizlikler 12

I

Iodoral 34, 35, 42, 43, 45, 55, 56, 60, 61, 62, 63, 66, 67, 69, 73, 75, 76, 77, 80, 81, 84, 85, 86, 89, 92, 94, 102, 109, 119, 121, 153, 157, 158, 164, 165, 175, 177, 179, 180, 187, 188, 214, 225
IQ 17, 37, 107, 137, 159
İyot 1, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 104, 107, 108, 109, 112, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 126, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 157, 159, 162, 163, 164, 165, 170, 171, 173, 174, 175, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 186, 187, 188, 189, 191, 192, 193, 198, 199, 200, 201, 202, 213, 214, 215, 216, 217, 225, 231
İyot Desteği 7, 60, 98
İyot Destekleme Protokolü 8
İyot eksikliği 15, 17, 35, 39, 42, 44, 45, 52, 86, 92, 104, 138, 139, 150, 175, 180, 183, 186
İyot Eksikliği 7, 39, 48, 171, 199
İyot Hareketi 9, 18, 33, 38, 46, 52, 80, 101, 142, 152, 153, 154, 184, 214
İyot Krizi 1, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 37, 41, 45, 163, 182, 183, 231
iyot matarası 9, 33, 132
iyot seviyeleri 12
İyot Takviyesi Protokolü 188
İyot Tentürü 42, 45, 52, 62, 93, 117, 133, 139, 140
İyot Yükleme Testi 8, 42, 43, 48, 52, 75, 76, 79, 81, 157, 186, 187, 215, 216

J

jinekomasti 57

K

Kalori 1
kandida 22, 68, 69, 143
kanser 10, 11, 26, 29, 33, 84, 86, 141, 157, 166, 168, 174, 176, 179, 180, 195, 199, 201
kemoterapi 11, 201
kişisel bakım 1, 194, 207
Klasik tıp 12
Kozmetik 197
kronik yorgunluk 11, 22

L

lokal 43, 45, 80, 81, 88, 89, 140, 156, 214
Lugol 8, 16, 34, 42, 43, 45, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 69, 72, 73, 77, 78, 80, 81, 89, 107, 120, 127, 128, 130, 139, 145, 153, 156, 165, 175, 176, 177, 188, 214, 215, 218, 222
Lyme Hastalığı 92

M

Magnascent 43, 60, 63
Meme Kanseri 7, 8, 10, 27, 29, 39, 153, 166, 168, 169, 171, 172, 173, 201, 216, 229
Merck's Manual 47

O

obezite 17
oto-immün 43, 51, 64, 194

P

pestisit 45, 107
Povidon 43
Povidone 62, 116
Premenstrual 121
prostat 12, 39, 44, 54, 81, 85, 87, 118
Psoriyazis (sedef hastalığı) 49

R

radyasyon 11, 50, 88, 89, 214
Radyasyon tedavisi 29
rahim 12, 52, 64, 81, 108, 120, 143, 177
Raynaud Hastalığı 157
RDA 1, 42, 49, 147, 179

S

saç derisi problemleri 57
sahil 20, 21, 112, 113, 114, 115
şişman 1, 17, 38, 125

T

Testesteron 91
tiroid 12, 37, 43, 63, 66, 68, 70, 84, 86, 87, 90, 97, 98, 101, 134, 148, 180, 186, 216
Tiroid ilaçları 43, 44, 63, 84
tiroit bozuklukları 11
tirozin 43, 61, 78
toksik 12, 17, 38, 44, 45, 53, 62, 72, 106, 161, 170, 193, 200
toksinler 90, 171
TSH 44, 52, 66, 87, 98, 128, 144, 148, 149, 189
Turp 43, 62
Tuz Yükleme 8, 44, 82, 90, 95, 96, 142, 188, 189, 190, 191, 202, 216, 217
Tuz Yükleme Protokolü 8, 44, 82, 90, 95, 96, 142, 188, 189, 190, 191, 202, 216, 217

Y

yiyecek 1, 136, 213, 214
yumurtalık 12, 22, 70, 74, 86, 87, 140, 202

Z

Zaman-İyot Çizelgesi 16
zehir 17, 147, 170

Yazar Hakkında

Lynne Farrow haber uçuran bir muhbirdir. Aynı zamanda bir gazeteci, araştırmacı, eski üniversite profesörü ve konuşmacıdır. Meme Kanseri ile yaşadığı kişisel deneyimi, kökleri 15.000 yıl öncesine dayanan ve kanıtlanmış bir çok faydası olan ve birileri tarafından çalınmış bir tıbbın ortaya çıkarılmasını sağlamıştır.

Şu anda, meme kanseri ile ilgili prosedürlere ve tedavi yöntemlerine ait kanıtları didik didik eden kâr amacı gütmeyen bir organizasyon olan Breast Cancer Choices'ın yöneticiliğini yapmaktadır.

Breast Cancer Düşünce Kuruluşu'nun kurucularından biri olarak, samimi bir işbirliği, meydan okuma ve tartışma ruhuyla, meme kanseri ile ilgili yeni bulguların paylaşıldığı ve eski bilgilerin değerlendirildiği, profesyonellere, hastalara ve sıradan vatandaşlara yönelik bir forum yaratmıştır.

Lynne, hem yeni başlayan hem de bu konuda ileri seviyede bilgisi olan iyot araştırmacılarına yönelik bilgilerin yer aldığı www.IodineResearch.com sitesinin editörlüğünü yapmaktadır. Websitesi, beyin ve iyot üzerine yapılmış karanlıkta kalan çalışmalardan, yeni başlayanlar için sunulmuş geniş kitleler tarafından kabul edilen İyot Protokolü'ne ait bilgilere kadar oldukça zengin bir bilgi hazinesine sahiptir.

www.LynneFarrow.net

Yazarla Çalışmak

Lynne Farrow, on kişilik küçük gruplardan 1000 kişilik büyük gruplara kadar, İyot Krizi'nde yer alan konular hakkında konuşmalar yapmaktadır.

Kendisi aynı zamanda, iyotun genel arka planı ve akademik kaynakları hakkında bilgi sahibi olmak isteyen kişilere özel olarak danışmanlık yapmaktadır.

Daha fazla bilgi için www.LynneFarrow.net sitesini ziyaret edebilirsiniz.

İYOT KRİZİ

İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir

İyot, vücudumuzda bulunan trilyonlarca hücrenin hepsinde bulunan bir elementtir. Tiroit ve diğer hormonların üretimi için gerekli olduğu bilinen iyotun, vücuttaki diğer etkilerinden (örneğin bağışıklık sisteminin düzenli çalışmasındaki etkisi, anti-mikrobik etkisi ve anti-kanser etkisi) pek bahsedilmez.

İyot eksikliğinin, meme kanseri ve diğer meme hastalıkları ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır.

Ben de bir onkolog olarak, beş yıldan fazla bir süredir hastalarıma iyot reçete ediyorum. Hastalarımdan günlük olarak benzer hikayeleri dinliyorum ve çoğunda dikkate alınması gereken düzeylerde "İyot Eksikliği" saptıyorum.

Kronik hastalık serüveninde başrol oyuncusu olan "Kronik Enflamasyon" ve çevremizde yaygın olarak bulunan "Toksik Halojenler" yüksek düzeylerde iyot eksikliğine sebep olmaktadır.

Bir gazeteci olarak Lynne Farrow, meme kanseri hakkında kendi araştırmasını yapıyor ve iyot eksikliği ile bu kadar çok kadına kanser tanısı konulması arasında göz ardı edilen önemli bir bağlantı olduğunu keşfediyor. İyotu derinlemesine araştırarak ve bizzat kendisi de kullanarak, kendi hayatını ve diğer binlerce hasta aktivistinin hayatlarını nasıl değiştirdiğini ortaya koyuyor.

Bu kitap, bu yolculuğu anlatmanın yanında, iyot hakkında herkesin anlayabileceği türden bilgiler içeriyor. Tıbbı tedavilerdeki iyot kullanımının neden gözden düştüğünü -ya da düşürüldüğünü- mercek altına alıyor. Bu kitabın can alıcı kısmı ise sözü edilen iddiaların kanıtlarını içeren çok sayıdaki vaka çalışmasıdır.

İyot Krizi: İyot Hakkında Bilmedikleriniz Hayatınızı Mahvedebilir, sadece hasta ve hasta yakınlarına değil, hekim, eczacı ve sağlık alanında çalışan herkese tavsiye edebileceğim keyifle okunacak bir kitaptır.

Dr. Murat BAŞ

CELSUS KİTAPLARI

9 786058 110342